SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Здоровье человека невозможно без правильного питания. Данная книга поможет приготовить полезную и вкусную пищу: закуски, салаты, супы, вторые блюда. Приведенные рецепты предполагают использование доступных ингредиентов, просты в исполнении и вместе с тем отличаются оригинальностью.

- Красичкова Анастасия Геннадьевна
  - Введение
    -
  - Глава 1. Закуски
    -
    - Холодные закуски из мясных продуктов и птицы
      -
    - Закуски из рыбы и морепродуктов
      -
    - Закуски из овощей
      -
    - Закуски из яиц
      -
  - Глава 2. Салаты
    -
    - Салаты из мяса и птицы
      -
    - Салаты из рыбы и морепродуктов
      -
    - Салаты из овощей и грибов
      -
  - Глава 3. Первые блюда
    -
    - Бульоны
      -
    - Борщи и щи
      -
    - Супы из мяса
      -
    - Супы из птицы
      -
    - Супы из рыбы
      -
    - Супы из грибов
      -

- Супы из овощей
- Молочные супы
- Холодные супы
- Глава 4. Вторые блюда
- Блюда из мяса
- Блюда из птицы
- Блюда из рыбы
- Блюда из круп
- Пловы

Красичкова Анастасия Геннадьевна
500 рецептов здорового питания

Введение

В последнее время люди стараются больше внимания уделять своему здоровью. Это касается и питания, которое играет в жизни человека не последнюю роль. Из пищи организм получает необходимые для его жизнедеятельности вещества: белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы. Крайне важно, чтобы рацион человека был сбалансированным, служил источником всех перечисленных компонентов и компенсировал энергетические затраты.

Однако пища должна быть не только полезной, но и вкусной. Чтобы этого добиться, достаточно придерживаться рецептуры и использовать для приготовления блюд исключительно качественные и свежие ингредиенты. Важное значение имеют также способы и продолжительность термической обработки, так как только при соблюдении всех правил можно сохранить содержащиеся в продуктах питательные вещества и витамины.

При этом необязательно тратить на приготовление пищи все свое свободное время. В данной книге собраны рецепты вкусных, полезных и несложных блюд, которые подойдут и для повседневного, и для праздничного меню.

Глава 1. Закуски

Рациональное питание предполагает не только использование для приготовления пищи качественных и полезных для здоровья продуктов, но и соблюдения правил составления повседневного меню.

Неотъемлемой его частью являются закуски. Они возбуждают аппетит, поэтому их принято подавать к столу перед основными блюдами.

Закуски можно приготовить практически из любых доступных продуктов, не затратив при этом много времени.

Выбор закусок, включаемых в повседневное или праздничное меню, зависит от того, какие блюда будут подаваться на первое и второе. Если основные кушанья готовятся из рыбы и мяса, то закуски желательно делать из овощей, грибов, яиц, сыра и различных солений. Кроме того, закуски должны сочетаться с предложенными напитками.

Закуски имеют не только вспомогательное значение. Многие из них обладают высокой калорийностью и вполне могут заменить вторые блюда.

Холодные закуски из мясных продуктов и птицы

Мясная закуска с грибами и овощами

Ингредиенты

Говядина отварная – 200 г, филе куриное копченое – 100 г, вешенки – 100 г, майонез – 100 г, яйца вареные – 3 шт., перец сладкий – 1 шт., горошек зеленый консервированный – 3 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, лук репчатый – 1 шт., морковь вареная – 1 шт., зелень петрушки и кинзы – по 0,5 пучка, тмин, соль, перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Морковь очищают и нарезают кружочками. Яйца очищают и измельчают. Вареные вешенки рубят.

Лук и сладкий перец очищают, нарезают кольцами, смешивают с грибами, солят, выкладывают на сковороду, добавляют масло и жарят на среднем огне в течение 10 минут, затем вливают немного воды и тушат до готовности. Говядину и куриное филе нарезают небольшими ломтиками, добавляют соль, перец, тмин, морковь, яйца, тушеные овощи и грибы.

Все перемешивают, заправляют майонезом, укладывают горкой на блюдо, посыпают измельченной зеленью петрушки, украшают зеленым горошком, веточками кинзы и подают к столу.

Слоеная закуска с бараниной и брынзой

Ингредиенты

Баранина отварная – 300 г, брынза – 100 г, рис отварной – 100 г, майонез – 100 г, редис – 5 шт., яблоки – 2 шт., корень петрушки – 1 шт., изюм – 3 ст. ложки, зелень кинзы измельченная – 1 ст. ложка, соль.

Способ приготовления

Яблоки и редис очищают и нарезают кубиками, баранину – кусочками, брынзу натирают на крупной терке. На сервировочное блюдо слоями выкладывают кусочки мяса, тертую брынзу, рис, яблоки, редис, вымоченный в кипятке изюм и измельченный корень петрушки. Каждый слой солят, смазывают майонезом. Закуску украшают зеленью кинзы и подают к столу.

Закуска из вяленого мяса с морковью

Ингредиенты

Баранина вяленая – 300 г, масло растительное – 70 г, чеснок – 2 дольки, морковь – 5 шт., уксус столовый – 2 ст. ложки, аджика – 1 ст. ложка, тмин, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Очищенную морковь отваривают в подсоленной воде, разминают вилкой, добавляют предварительно отваренную до мягкости и нарезанную кусочками вяленую баранину, соль, разведенную в уксусе аджику, толченый чеснок, перец и молотый тмин. Закуску выкладывают на блюдо и поливают маслом.

Закуска слоеная с печенью

Ингредиенты

Печень куриная – 150 г, кукуруза консервированная – 2 ст. ложки, майонез – 100 г, масло сливочное – 2 ст. ложки, картофель вареный – 2 шт., яйцо – 1 шт., лук репчатый – 2 шт., помидор – 1 шт., огурец – 1 шт., зелень сельдерея измельченная – 3 ст. ложки, сухари панировочные – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Печень промывают, пропускают через мясорубку, обжаривают в 1 ст. ложке масла. Из картофеля готовят пюре с добавлением оставшегося масла, соли и взбитого яичного белка. В смазанную маслом и посыпанную сухарями форму выкладывают половину охлажденного картофельного пюре, затем – слой обжаренной печени, сверху – оставшееся пюре.

Разравнивают поверхность, смазывают яичным желтком, пекут в духовке до образования румяной корочки, охлаждают, нарезают небольшими кусочками и выкладывают на блюдо. Посыпают нашинкованным луком и поливают майонезом. Нарезанные кружками огурец и помидор выкладывают сверху слоями, смазывая каждый майонезом. Последним слоем выкладывают кукурузу и зелень сельдерея.

Мясной рулет с орехами

Ингредиенты

Говядина – 200 г, филе куриное – 100 г, орехи грецкие измельченные – 2 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, соль, перец.

Способ приготовления

Говядину хорошо отбивают, солят и перчат. Мясо курицы мелко нарезают. На говядину выкладывают кусочки куриного мяса и смесь из измельченных орехов и растительного масла. Мясо сворачивают рулетом, перетягивают шпагатом и обжаривают в растопленном сливочном масле, после чего охлаждают и подают к столу, нарезав поперек кусками.

Яблоки, фаршированные мясом курицы и сыром

Ингредиенты

Яблоки – 4 шт., фарш куриный – 200 г, сыр тертый – 100 г, масло сливочное – 2 ст. ложки, масло оливковое – 1 ч. ложка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

У яблок срезают верхнюю часть и специальной выемкой удаляют сердцевину. Куриный фарш смешивают со сливочным маслом, сыром, перцем и солью. Яблоки наполняют фаршем, укладывают их в смазанную оливковым маслом форму и пекут в умеренно разогретой духовке в течение 7-10 минут.

Мясная закуска с грушами

Ингредиенты

Баранина – 300 г, майонез – 100 г, помидоры – 3 шт., перец сладкий – 2 шт., перец горький – 1 стручок, груши – 2 шт., яблоко – 1 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, лук репчатый – 1 шт., горошек зеленый консервированный – 2 ст. ложки, лук зеленый измельченный – 3 ст. ложки, сахар – 1 ч. ложка, горчица – 1 ч. ложка, зелень петрушки – 1 пучок, соль, перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Репчатый лук и перец очищают, нарезают кольцами, мытые помидоры – дольками. Мясо нарезают кусочками, посыпают красным молотым перцем, обжаривают в масле, смешивают со сладким перцем, помидорами, зеленым горошком и репчатым луком.

Для приготовления соуса очищенные от кожицы и сердцевины груши и яблоко выкладывают в дуршлаг, держат 5 минут над кастрюлей с кипящей водой, затем измельчают, добавляют сахар, горчицу, майонез, красный молотый перец, соль, кусочки горького перца и перемешивают.

Мясо с овощами заправляют соусом, охлаждают и подают к столу, украсив измельченными зеленым луком и зеленью петрушки.

Торт из мяса и овощей

Ингредиенты

Говядина отварная – 400 г, картофель – 4 шт., морковь – 2 шт., сыр тертый – 100 г, орехи грецкие – 100 г, горошек зеленый консервированный – 200 г, майонез – 300 г, гранат – 1 шт., соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель и морковь отваривают, очищают и натирают на крупной терке, мясо нарезают кубиками. На плоское блюдо выкладывают слоями картофель, морковь, мясо, сыр, орехи, зеленый горошек. Каждый слой солят и смазывают майонезом. Украшают зернами граната. Торт ставят в прохладное место на 2 часа, затем подают к столу.

Закуска из огурцов и вяленого мяса

Ингредиенты

Мясо вяленое – 100 г, мясной бульон – 100 мл, сметана – 100 г, горошек зеленый консервированный – 50 г, огурцы – 4 шт., лимон – 1 шт., зелень петрушки, укропа измельченная – 3 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, мука – 2 ч. ложки, зелень кинзы – 0,5 пучка, тмин, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Огурцы моют, нарезают тонкими ломтиками, добавляют зелень укропа и сок половины лимона. Для приготовления соуса муку обжаривают в масле, вливают бульон, доводят его до кипения и держат на слабом огне до загустения. Затем добавляют сметану, соль, перец, тмин, доводят до кипения и кладут в соус зелень петрушки. Подготовленные огурцы заправляют соусом, выкладывают горкой на середину блюда, по краям раскладывают предварительно отваренные до мягкости ломтики вяленого мяса. Закуску украшают ломтиками второй половины лимона, зеленым горошком, веточками кинзы и подают к столу.

Закуска по-турецки

Ингредиенты

Говядина отварная – 100 г, огурец – 1 шт., помидор – 1 шт., яйца вареные – 2 шт., масло сливочное – 1 ст. ложка, сыр тертый – 1 ст. ложка, зелень петрушки измельченная – 1 ч. ложка.

Способ приготовления

Говядину разрезают на 4 кусочка. Яйца очищают, разрезают вдоль, вынимают желтки, белки фаршируют тертым сыром и выкладывают на кусочки мяса. Закуску украшают растертыми с маслом желтками, нарезанными кружками огурцами и помидорами и подают к столу, посыпав зеленью петрушки.

Закуска из баранины с фасолью

Ингредиенты

Фасоль стручковая – 400 г, баранина отварная – 200 г, майонез – 100 г, огурцы соленые – 2 шт., картофель – 1 шт., морковь – 1 шт., свекла – 1 шт., горошек зеленый консервированный – 1 банка, соль, перец.

Способ приготовления

Мясо нарезают маленькими кусочками. Предварительно очищенные и сваренные по отдельности картофель, морковь, свеклу и стручковую фасоль нарезают кубиками, смешивают с зеленым горошком и кусочками баранины. Ингредиенты солят, перчат и ставят на 1 час в холодильник. Затем добавляют к закуске измельченные соленые огурцы, заправляют майонезом и подают к столу.

Закуска из курицы с овощами

Ингредиенты

Филе куриное – 700 г, горошек зеленый консервированный – 50 г, майонез – 50 г, огурцы соленые – 3 шт., картофель вареный – 2 шт., морковь вареная – 2 шт., масло оливковое – 2 ст. ложки, яйца вареные – 2 шт., зелень кинзы измельченная – 3 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо мелко нарезают, обжаривают в масле, охлаждают и соединяют с нарезанными кружками огурцами, картофелем и морковью, рублеными яйцами и зеленью кинзы. Закуску солят, заправляют майонезом и подают к столу, украсив зеленым горошком.

Закуска из говяжьего сердца

Ингредиенты

Сердце говяжье – 400 г, рис отварной – 100 г, сметана – 100 г, лук репчатый – 2 шт., чеснок – 3 дольки, сыр тертый – 3 ст. ложки, масло растительное – 70 г, уксус столовый – 2 ст. ложки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Говяжье сердце отваривают в подсоленной воде с добавлением уксуса, затем охлаждают, измельчают, смешивают с нашинкованным и обжаренным в масле луком, рисом и сыром.

Для приготовления соуса натирают на мелкой терке предварительно очищенный чеснок, добавляют сметану, перчат и перемешивают. Закуску заправляют соусом и подают к столу.

Закуска из баранины с медом

Ингредиенты

Баранина отварная – 200 г, сыр – 200 г, груши – 2 шт., картофель вареный – 1 шт., помидор – 1 шт., морковь вареная – 1 шт., сок яблочный – 3 ст. ложки, мед – 2 ст. ложки, зелень петрушки измельченная – 2 ст. ложки.

Способ приготовления

Предварительно очищенные и нарезанные ломтиками груши смешивают с натертыми на крупной терке картофелем, морковью и сыром. Добавляют мясо и ломтики помидора, перемешивают и выкладывают на блюдо. Поливают закуску яблочным соком, смешанным с медом, и подают к столу, украсив зеленью петрушки.

Закуска из говядины с картофелем

Ингредиенты

Говядина отварная – 300 г, картофель вареный – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., чеснок – 3 дольки, майонез – 50 г, зелень петрушки измельченная – 2 ст. ложки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Лук очищают, моют, шинкуют, смешивают с нарезанными кубиками картофелем, мясом и предварительно очищенным и истолченным чесноком. Солят, перчат, перемешивают, заправляют майонезом и подают к столу, украсив измельченной зеленью петрушки.

Паштет из печени со свининой

Ингредиенты

Печень говяжья – 500 г, свинина – 200 г, масло сливочное – 200 г, шпик – 100 г, мука пшеничная – 2 ст. ложки, лук репчатый – 2 шт., морковь – 1 шт., яйца – 2 шт., зелень рубленая – 2 ст. ложки, соль, перец душистый – 8 шт., перец черный горошком – 8 шт., перец черный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Говяжью печень промывают, нарезают кусочками, обваливают в муке и обжаривают. Свинину, очищенные морковь и лук нарезают кубиками, кладут в кастрюлю, добавляют перец горошком и тушат до тех пор, пока свинина не станет мягкой. Охлажденное мясо с овощами и печень дважды пропускают через мясорубку, растирают с маслом, вводят взбитые яйца, солят и перчат.

Все тщательно перемешивают и кладут половину мелко нарезанного шпика.

Дно формы для паштета выстилают тонко нарезанными кусочками шпика, посередине кладут приготовленную массу, обкладывают ее шпиком и ставят блюдо на 20-30 минут в духовку. Готовый паштет охлаждают, перед подачей к столу форму немного подогревают в горячей воде и опрокидывают на мелкую тарелку. Украшают паштет зеленью и подают к столу.

Паштет из копченой грудки фазана с фасолью

Ингредиенты

Грудка фазана копченая – 100 г, фасоль – 200 г, лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 2 ч. ложки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Грудку фазана мелко нарезают или пропускают через мясорубку. Фасоль отваривают, растирают или пропускают через мясорубку. Лук очищают, мелко рубят и обжаривают на растительном масле до золотистого цвета. Все продукты соединяют, перемешивают и растирают, добавляют соль и перец по вкусу.

Паштет из копченой куриной грудки по-деревенски

Ингредиенты

Грудка куриная копченая – 150 г, хлеб ржаной – 50 г, лук

репчатый – 1 шт., перец по вкусу.

Способ приготовления

Грудку мелко режут или пропускают через мясорубку, после чего смешивают с очищенным и мелко нарубленным луком, добавляют перец и тщательно растирают со ржаным хлебом.

Паштет из говядины в масле

Ингредиенты

Паштет говяжий – 400 г, масло сливочное – 120 г, желе мясное – 60 г, яйца вареные – 2 шт.

Способ приготовления

На целлофан намазывают слой размягченного масла толщиной 0,5-0,7 см, выкладывают мясной паштет, заворачивают полученную массу и кладут на некоторое время в холодильник. Охлажденный паштет освобождают от целлофана, нарезают кусками предварительно смоченным в горячей воде ножом и украшают каждый кусок кружком вареного яйца. Сверху поливают охлажденным желе и снова ставят в холодильник, чтобы желе загустело.

Паштет из мяса цыпленка

Ингредиенты

Мясо цыпленка вареное – 100 г, масло сливочное – 50 г, паста томатная – 1 ст. ложка, зелень петрушки измельченная – 1 ст. ложка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо цыпленка пропускают через мясорубку. Масло растирают, добавляют измельченную зелень, томатную пасту, соль и перец. Все ингредиенты тщательно перемешивают и охлаждают.

Паштет из говяжьей печени (способ 1)

Ингредиенты

Печень говяжья – 500 г, шпик – 100 г, масло сливочное – 100 г, морковь – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., специи, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Печень промывают, очищают от пленок и желчных протоков и

нарезают небольшими кусочками. Очищенные морковь, корень петрушки и лук нарезают тонкими ломтиками. Все жарят на сковороде вместе со шпиком, после чего дважды пропускают через мясорубку. Выкладывают массу в кастрюлю, добавляют по вкусу соль, перец и специи и растирают со сливочным маслом.

Паштет из говяжьей печени (способ 2)

Ингредиенты

Печень говяжья – 500 г, масло растительное – 150 г, масло сливочное – 70 г, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Печень промывают, нарезают кусочками и жарят на растительном масле вместе с предварительно очищенными и измельченными луком и морковью. Все пропускают через мясорубку. Массу смешивают со сливочным маслом, солят, перчат и взбивают вилкой или деревянной лопаточкой. Готовый паштет перекладывают в вазочку и ставят на некоторое время в прохладное место.

Паштет из телятины в тесте

Ингредиенты для паштета

Телятина – 400 г, паштет из куриной печени – 350 г, язык – 400 г, шпик – 150 г, желе мясное – 50 г, лук репчатый – 1 шт., соль по вкусу.

Для теста

Мука – 200 г, сметана – 100 г, масло сливочное – 75 г, яйца – 3 шт., сахар – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Телятину промывают, дважды пропускают через мясорубку вместе с очищенным репчатым луком. Полученный фарш соединяют с паштетом из печени, солят. Язык отваривают и нарезают брусочками.

Для приготовления пресного сдобного теста муку просеивают холмиком, в середине делают углубление, кладут туда сметану, масло, 2 яйца, сахар, соль и быстро замешивают тесто. Раскатывают тесто в пласт толщиной 0,5 см и перекладывают в форму. На тесто выкладывают фарш слоем 2 см, нарезанные брусочками отварной язык, шпик, затем снова слой фарша (и так до верха формы). Последний слой фарша накрывают тестом и

защипывают края. Сверху смазывают взбитым яйцом, делают 2-3 круглых отверстия диаметром 1 см. Пекут в разогретой до 180˚ С духовке в течение 2 часов. Готовый паштет охлаждают, не вынимая из формы. Затем через отверстия, сделанные в тесте, заливают холодное мясное желе и ждут, когда оно застынет. После этого вынимают паштет из формы и нарезают порционными кусками.

Паштет из индейки

Ингредиенты

Филе индейки отварное – 300 г, горчица – 40 г, масло сливочное – 40 г, яйцо – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., зелень петрушки и укропа измельченная – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Филе индейки, зелень и очищенный лук пропускают через мясорубку, добавляют яйцо. Горчицу смешивают со сливочным маслом. Все ингредиенты соединяют, солят, тщательно перемешивают и ставят на 20 минут в холодильник.

Паштет из куриной печени

Ингредиенты

Печень куриная – 250 г, масло сливочное – 150 г, масло растительное – 50 г, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Очищенные морковь и лук, печень измельчают, обжаривают в растительном масле, охлаждают и пропускают через мясорубку. Добавляют в массу соль, перец, размягченное сливочное масло и перемешивают. Готовый паштет ставят на 30 минут в холодильник.

Закуски из рыбы и морепродуктов

Закуска из маринованных мидий

Ингредиенты

Мидии – 1 кг, масло растительное – 50 г, вино белое – 100 мл, морковь – 20 г, лук репчатый – 1 шт., лимоны – 2 шт., сельдерей – 30 г, лист лавровый – 1 шт., зелень укропа измельченная – 2 ст. ложки.

Способ приготовления

Раковины мидий очищают от наростов и тщательно промывают. Морковь, сельдерей, лук очищают, нарезают кусочками, выкладывают в кастрюлю. Туда же опускают и мидии. Вливают вино, припускают на слабом огне

в течение 15 минут до вскрытия раковин. Кастрюлю снимают с плиты, шумовкой вынимают мидии, аккуратно удаляют обе створки раковин.

Отвар, в котором варились мидии, процеживают через марлю, добавляют выжатый из лимонов сок, лавровый лист и заливают этим бульоном очищенные мидии.

Кастрюлю снова ставят на огонь, варят

бульон в течение 10 минут при слабом кипении. При подаче к столу мидии вынимают вместе с овощами, выкладывают на блюдо, заливают растительным маслом и посыпают зеленью.

Маринованное филе форели

Ингредиенты

Форель сушеная – 500 г, морковь – 50 г, лук репчатый – 2 шт., масло растительное – 50 г, вино столовое – 50 мл, майонез – 100 г, уксус столовый – 1 ст. ложка, салат зеленый – 2 листа, лист лавровый – 1 шт., зелень, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Вино, масло и уксус смешивают. Морковь нарезают кружочками, репчатый лук – кольцами, добавляют лавровый лист, соль, перец, винно-уксусную смесь, все ставят на плиту и доводят до кипения. Рыбу разделывают на филе, заливают горячим маринадом и оставляют на 50 минут. Маринованное филе вынимают шумовкой, выкладывают на плоское блюдо, вокруг раскладывают кружочки моркови и кольца лука, посыпают

измельченной зеленью, поливают майонезом и украшают листьями салата.

Закуска из маринованного тунца

Ингредиенты

Тунец – 500 г, уксус столовый – 50 г, вино белое – 100 мл, масло оливковое – 50 г, морковь – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., лист лавровый – 1 шт., зелень укропа, тмин по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленную рыбу нарезают кусками. Из белого вина, уксуса и оливкового масла готовят маринад. Добавляют в него кружочки моркови и кольца репчатого лука, лавровый лист, тмин, куски рыбы, варят

в течение 7-8 минут, после чего рыбе дают остыть в маринаде.

Перед подачей к столу куски рыбы выкладывают на широкое плоское блюдо, сверху аккуратно раскладывают кружочки моркови, посыпают измельченной зеленью укропа.

Мясо крабов с маринованным луком

Ингредиенты

Мясо крабов консервированное – 300 г, вода – 1,5 стакана, лук репчатый – 3 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, сыр тертый – 1 ст. ложка, уксус столовый – 1 ч. ложка, сахар – 1 ч. ложка, лист лавровый – 1 шт., гвоздика – 1 бутон, зелень укропа – 30 г, соль, перец черный горошком – 4 шт.

Способ приготовления

В кастрюлю наливают воду, добавляют уксус, соль, сахар, лавровый лист, гвоздику и перец горошком. Доводят смесь до кипения и охлаждают. Очищенный и нарезанный тонкими кольцами лук кладут в стеклянную емкость, заливают приготовленным маринадом и выдерживают в прохладном месте 2 часа. Мясо крабов нарезают, поливают маслом, сверху кладут маринованный лук, посыпают сыром и украшают веточками укропа.

Закуска из рыбы с овощами

Ингредиенты

Рыба, консервированная в масле, – 100 г, помидоры – 3 шт., огурец – 1 шт., перец болгарский – 4 шт., сыр тертый – 100 г, масло растительное – 100 г, вода – 100 мл, лук репчатый – 2 шт., чеснок – 2 дольки, яйцо вареное – 1 шт., соус острый томатный – 3 ст. ложки, сок лимонный – 2 ч. ложки, уксус столовый – 1 ч. ложка, хлеб белый пшеничный – 200 г, тмин молотый – 1 ч. ложка, зелень укропа – 50 г, соль, перец – 1 ч. ложка.

Способ приготовления

Помидоры, болгарский перец и очищенный лук запекают в духовке. Затем очищают помидоры и перец от кожицы, удаляют из них семена. Овощи мелко нарезают, перемешивают, добавляют соль, очищенный от кожицы и нарезанный кубиками огурец, поливают смесью лимонного сока и 1 ст. ложки масла, добавляют толченый чеснок, тмин, сыр, перец, измельченную рыбу и оставшееся масло. Смешивают в отдельной емкости уксус, томатный соус и воду. Хлеб нарезают тонкими ломтиками и обмакивают каждый из них в приготовленную смесь.

Когда ломтики хлеба обсохнут, кладут их в глубокую миску, добавляют овощную смесь, перемешивают и укладывают на блюдо в форме пирамиды. Украшают закуску дольками вареного яйца, веточками укропа и подают к столу.

Закуска рыбная в слоеном тесте

Ингредиенты

Тесто слоеное – 300 г, консервы рыбные – 70 г, перец сладкий – 50 г, лук репчатый – 50 г, салат – 50 г, сыр твердых сортов – 70 г, майонез – 80 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Из слоеного теста формуют небольшие корзиночки, выпекают в течение 10 минут при температуре 270° С. Репчатый лук, сладкий перец и салат шинкуют, заправляют майонезом, солят, перчат, консервированную рыбу нарезают кусочками. Все составляющие начинки смешивают, раскладывают по волованам (корзиночкам) и посыпают тертым сыром.

Готовые волованы помещают в холодильную камеру на 20-30 минут.

Закуска из кальмаров с морковью

Ингредиенты

Кальмары вареные – 200 г, морковь вареная – 400 г, майонез

– 100 г, тмин – 1 ч. ложка, яблоко – 1 шт., зелень петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо кальмаров мелко нарезают, добавляют очищенные и нарезанные тонкой соломкой морковь и яблоко. Закуску солят, добавляют тмин, заправляют майонезом, украшают веточками петрушки и подают к столу.

Паштет из консервированной рыбы

Ингредиенты

Масло сливочное – 125 г, консервы рыбные – 1 банка, паста томатная – 1 ч. ложка, сок лимонный – 1 ч. ложка, хлеб белый – 2 ломтика, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Рыбу выкладывают в глубокую миску. Маслом из консервов смазывают ломтики хлеба. Рыбу и хлеб протирают через сито

с крупными отверстиями. К пюре добавляют томатную пасту, лимонный сок, соль и перец. Полученную смесь соединяют с растертым сливочным маслом и хорошо перемешивают.

Паштет из свежей рыбы

Ингредиенты

Рыба свежая – 300 г, масло сливочное – 125 г, хлеб – 2 ломтика, картофель – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., уксус – 1 ст. ложка, изюм – 1 ч. ложка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Картофель и рыбу очищают, нарезают крупными кусками и варят в слегка подсоленной воде с добавлением уксуса. Затем бульон процеживают, а рыбу протирают сквозь сито вместе с картофелем. Добавляют очищенный и измельченный репчатый лук, изюм, сливочное масло, соль, перец и размоченный в бульоне хлеб.

Паштет из маринованной рыбы

Ингредиенты

Масло сливочное размягченное – 125 г, филе маринованной морской рыбы – 100 г, огурец соленый – 1 шт., лимон – 1 шт., уксус – 1 ст. ложка, маринад рыбный – 1 ст. ложка, горчица – 2 ч.

ложки, сахар – 2 ч. ложки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Филе рыбы пропускают через мясорубку, сбрызгивают несколькими каплями уксуса и выдерживают в течение 20 минут. Сахар разводят в небольшом количестве воды, добавляют 1 ч. ложку горчицы, уксус и соль по вкусу. Полученный раствор перемешивают с рыбным фаршем, измельченным огурцом, соединяют с растертым маслом, натертой цедрой лимона, оставшейся горчицей, рыбным маринадом и перцем. Смесь тщательно взбивают.

Паштет из скумбрии

Ингредиенты

Скумбрия – 6 шт., хлеб – 2 ломтика, масло сливочное – 100 г, масло растительное – 50 г, маслины – 15 шт., лимон – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., зелень укропа – 1 пучок, молоко – 2 ст. ложки, уксус винный – 2 ст. ложки, перец черный горошком – 10 шт.

Способ приготовления

Скумбрию запекают в духовке, удаляют кости, нарезают кусочками, выкладывают на фарфоровую тарелку, сбрызгивают уксусом и посыпают измельченным укропом. Оставляют на сутки в прохладном месте. По истечении указанного времени сливают сок и заливают скумбрию подогретым растительным маслом. Добавляют размолотый черный перец, маслины, измельченный репчатый лук и лимон, нарезанный кружочками. Снова оставляют на 24 часа. Затем все ингредиенты пропускают через мясорубку, добавляют размоченный в молоке хлеб, тщательно перемешивают. Масло разминают вилкой, соединяют с паштетом.

Паштет из судака

Ингредиенты

Филе судака – 300 г, майонез – 100 г, помидоры – 4 шт., лук репчатый – 2 шт., лимон – 1 шт., зелень укропа – 1 пучок, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Филе судака припускают, охлаждают и разминают. Помидоры ошпаривают, очищают от кожицы, мелко рубят и слегка отжимают. Очищенный лук и зелень укропа мелко нарезают. Все продукты перемешивают, заправляют майонезом, солят, перчат. К паштету подают горячие тосты и гарнир из свежих или

консервированных овощей, соленых грибов, очищенных от косточек маслин и зелени. Украшают дольками лимона.

Паштет из морской рыбы

Ингредиенты

Рыба морская – 300 г, творог – 200 г, масло сливочное – 100 г, масло растительное – 30 г, лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Из рыбы удаляют кости, снимают кожу, полученное филе промывают, припускают

в подсоленной воде. Очищенные лук и морковь нарезают кубиками и обжаривают в растительном масле. Творог (обязательно пресный) смешивают с отварной рыбой, овощами и пропускают всю массу через мясорубку. Добавляют размягченное сливочное масло, солят, перчат, тщательно вымешивают, формуют массу в виде батона и охлаждают. Паштет подают к столу нарезанным порционными кусками.

Паштет селедочный

Ингредиенты

Фарш селедочный – 200 г, картофель отварной – 2 шт., огурцы соленые – 2 шт., сырок плавленый – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, зелень по вкусу.

Способ приготовления

Огурцы, картофель и плавленый сырок пропускают через мясорубку, смешивают

с селедочным фаршем и заправляют маслом, все тщательно перемешивают и посыпают измельченной зеленью.

Паштет рыбный с яйцами

Ингредиенты

Консервы рыбные – 1 банка, яйца – 2 шт., масло растительное – 50 г, сок лимонный – 2 ст. ложки, чеснок – 2 дольки, соль, перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Очищенный чеснок измельчают. Рыбные консервы разминают вилкой или деревянной ложкой, сваренные вкрутую яйца

очищают и мелко рубят. Смешивают все подготовленные продукты, добавляют лимонный сок, масло, солят, перчат и тщательно перемешивают.

Закуски из овощей

Закуска испанская

Ингредиенты

Перец сладкий красный – 100 г, лук репчатый – 50 г, яйца – 2 шт., оливки консервированные – 1 банка, салат зеленый – 5 листьев, мидии консервированные – 2 банки, маслины консервированные – 1 банка, грудинка копченая – 125 г, масло растительное – 50 г, уксус винный – 50 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Сладкий перец и репчатый лук нарезают тонкими кольцами.

Сваренные вкрутую яйца очищают и разрезают каждое на 8 частей. Мидии, маслины и оливки укладывают на 4 тарелки, вокруг раскладывают кольца сладкого перца и репчатого лука, листья салата, сверху – ломтики яиц и нарезанную тонкими ломтиками грудинку. Смешивают 2 ст. ложки заливки от мидий, масло, уксус, соль и перец, тщательно перемешивают. Готовой заливкой сбрызгивают закуску.

Баклажаны с чесноком

Ингредиенты

Баклажаны – 2 шт., чеснок – 2 дольки, масло растительное – 2 ст. ложки, сок лимонный – 2 ч. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Баклажаны запекают в духовке, затем обдают холодной водой, снимают кожицу, мякоть пропускают через мясорубку, смешивают с толченым чесноком, маслом, лимонным соком и солью.

Закуска греческая из зеленого лука

Ингредиенты

Лук зеленый – 500 г, масло растительное – 1 ст. ложка, корень сельдерея – 1 шт., лимон – 1 шт., лист лавровый – 1 шт., тимьян или кориандр, соль, перец черный горошком.

Способ приготовления

Зеленый лук моют, нарезают кусочками длиной около 1 см,

корень сельдерея очищают, натирают на крупной терке, добавляют растительное масло, сок лимона, соль и специи, наливают небольшое количество кипятка и тушат 4 минуты.

К столу блюдо подают охлажденным.

Баклажаны с сыром и помидорами

Ингредиенты

Баклажаны – 4 шт., помидоры – 350 г, сыр – 250 г, масло оливковое – 1 ст. ложка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Баклажаны моют и разрезают вдоль пополам. Ложкой удаляют мякоть и мелко ее нарезают. Посыпают половинки баклажанов солью и оставляют на 30 минут. Помидоры обдают кипятком, снимают кожицу, вынимают мякоть, нарезают, смешивают с нарубленной мякотью баклажанов и перцем. Половинки баклажанов наполняют фаршем, укладывают их на смазанный маслом противень, посыпают тертым сыром и ставят в разогретую до 180˚ С духовку на 20 минут.

Пюре из зеленого горошка с томатным соусом

Ингредиенты

Яйца – 4 шт., горошек зеленый – 300 г, сыр тертый – 50 г, масло сливочное – 2 ст. ложки, масло оливковое – 1 ст. ложка, мука пшеничная – 1 ст. ложка, сметана – 3 ст. ложки, сливки – 100 мл, бульон куриный – 100 мл, зелень укропа рубленая – 3 ст. ложки, паста томатная – 1 ч. ложка, орех мускатный молотый на кончике ножа, соль, перец.

Способ приготовления

Зеленый горошек отваривают в подсоленной воде, откидывают на сито и протирают через него. Готовое пюре смешивают со сметаной и 1 ст. ложкой растопленного сливочного масла, добавляют перец, соль и мускатный орех. Пюре выкладывают горкой в смазанную оливковым маслом форму, делают вверху углубление и вливают в него яйца. Форму ставят в разогретую до 200˚ С духовку на 10 минут.

Для приготовления соуса в оставшуюся часть растопленного сливочного масла кладут муку, вливают бульон и сливки, добавляют томатную пасту, сыр, перемешивают и варят соус до загустения на медленном огне.

Готовое пюре поливают соусом, украшают зеленью укропа и

подают к столу.

Помидоры, фаршированные сыром и колбасой

Ингредиенты

Помидоры – 4 шт., колбаса копченая – 100 г, сыр тертый – 2 ст. ложки, яйца – 2 шт., сухари панировочные – 2 ст. ложки, масло растительное – 50 г, зелень укропа – 50 г, соль, перец красный молотый.

Способ приготовления

У помидоров аккуратно срезают верхушки и удаляют мякоть ложкой.

Мелко нарезанную колбасу смешивают с панировочными сухарями, рубленой зеленью, сыром и яйцами. Готовую смесь солят, перчат и фаршируют ею помидоры.

Верхушки помидоров и мякоть протирают через сито, смешивают с маслом и выкладывают в кастрюлю. Поверх смеси укладывают помидоры, накрывают крышкой и тушат в течение 3 минут на слабом огне.

Капуста со сливочным соусом

Ингредиенты

Капуста белокочанная – 400 г, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., чеснок – 4 дольки, масло сливочное – 3 ст. ложки, мука пшеничная – 1 ст. ложка, сухари панировочные – 1 ст. ложка, бульон куриный – 100 мл, сливки – 150 мл, лист лавровый – 1 шт., соль по вкусу.

Способ приготовления

Капусту нарезают тонкой соломкой, очищенную морковь натирают на крупной терке, луковицу разрезают пополам, чеснок рубят. Подготовленные овощи кладут в сковороду, солят, добавляют лавровый лист, перемешивают, вливают немного воды и тушат в течение 15 минут.

Для приготовления соуса растапливают в кастрюле 1,5 ст. ложки масла, добавляют муку, жарят до золотистого цвета, затем вливают сливки, бульон и перемешивают. Овощи заливают соусом, посыпают панировочными сухарями, сверху кладут кусочки оставшегося масла и запекают в разогретой до 180° С духовке в течение 10-15 минут.

Капуста краснокочанная, тушенная в вине с черносливом

Ингредиенты

Капуста краснокочанная – 400 г, чернослив – 100 г, лук репчатый – 1 шт., яблоко – 1 шт., вино сухое красное – 100 мл, масло растительное – 50 г, лист лавровый – 1 шт., сахар – 1 ч. ложка, зелень петрушки – 30 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Из предварительно замоченного чернослива удаляют косточки. Капусту шинкуют, яблоко разрезают на 4 части, удаляют сердцевину и нарезают тонкими ломтиками. Очищенный и нарезанный кольцами лук кладут в кастрюлю, добавляют масло, пассеруют в течение 3 минут, затем добавляют яблоко, капусту, чернослив, лавровый лист, сахар, соль, перец, вливают немного воды и тушат в течение 10 минут на среднем огне.

Убавляют огонь, вливают вино и тушат капусту до готовности, после чего охлаждают и подают к столу, посыпав измельченной зеленью петрушки.

Капустные трубочки

Ингредиенты

Капуста белокочанная – 1 кг, морковь – 3 шт., вода – 2 л, уксус яблочный – 1 ст. ложка, кориандр – 1 ч. ложка, лист лавровый – 1 шт., гвоздика, соль – 1 ст. ложка, перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Капусту разбирают на отдельные листья и срезают утолщения. Предварительно очищенную морковь натирают на крупной терке. Воду доводят до кипения, добавляют соль, специи и кипятят 2 минуты. Подготовленные морковь и капусту заливают горячим рассолом в отдельных мисках, в капусту добавляют уксус. Овощи маринуют 5-6 часов. Капустные листья и морковь откидывают на сито, дают рассолу стечь, заворачивают морковь в листья в виде трубочек, выкладывают на блюдо и подают к столу.

Спаржа по-неаполитански

Ингредиенты

Спаржа – 250 г, масло сливочное – 20 г, мука пшеничная – 2 ч. ложки, молоко – 150 мл, сыр тертый – 100 г, орехи миндальные обжаренные – 1 ст. ложка, масло оливковое – 1 ст. ложка, зелень укропа – 30 г, соль, перец красный молотый.

Способ приготовления

Для приготовления соуса в кастрюле растапливают сливочное масло, добавляют муку, соль, вливают молоко и варят смесь, помешивая, до загустения. Затем кладут сыр и нагревают в течение 3 минут на медленном огне.

В смазанную оливковым маслом форму выкладывают ломтики спаржи, посыпают миндалем, поливают соусом и пекут в разогретой до 180° С духовке в течение 20 минут, перчат, охлаждают и подают к столу, украсив веточками укропа.

Запеканка из шпината

Ингредиенты

Шпинат – 500 г, сыр – 100 г, масло сливочное – 3 ст. ложки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Шпинат заливают кипящей водой и бланшируют в течение 10 минут, после чего откидывают на сито и разминают до пюреобразного состояния. Полученное пюре солят, перчат, выкладывают на сковороду, смазанную маслом, сверху кладут кусочки масла, посыпают тертым сыром и пекут в разогретой до 180° С духовке в течение 15 минут.

Готовую запеканку нарезают порционными кусками и подают к столу.

Картофельные котлеты с сыром и лимоном

Ингредиенты

Картофель – 500 г, сыр тертый – 100 г, масло растительное – 100 г, яйца – 2 шт., лимон – 1 шт., лук зеленый – 1 пучок, зелень петрушки – 2 пучка, мука пшеничная – 2 ст. ложки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Очищенный картофель разрезают на 4 части, кладут в кипящую воду и варят в течение 20 минут, после чего воду сливают, а картофель разминают. Зеленый лук и зелень петрушки мелко нарезают, смешивают с картофелем, добавляют яйца, сыр, солят, перчат и перемешивают. Из картофельной массы формуют небольшие котлеты, обваливают их в муке и обжаривают в масле. Готовые котлеты подают к столу с ломтиками очищенного лимона.

Картофель с мятой

Ингредиенты

Картофель – 500 г, яйца – 2 шт., вода – 500 мл, чеснок – 2 дольки, мята – 1 пучок, масло растительное – 4 ст. ложки, паста томатная – 1 ст. ложка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Картофель очищают, нарезают кружками, выкладывают в кастрюлю, добавляют предварительно очищенный и измельченный чеснок, соль, перец, томатную пасту, масло, вливают воду, доводят до кипения и тушат на медленном огне в течение 10 минут.

Затем добавляют мелко нарезанную мяту и тушат еще 15 минут. Яйца смешивают с несколькими ложками картофельного отвара, взбивают, вливают в кастрюлю, нагревают в течение 3 минут на медленном огне, добавляют к картофелю и перемешивают. К столу блюдо можно подавать как в горячем, так и в холодном виде.

Корзиночки из перца с начинкой

Ингредиенты

Перец болгарский – 6 шт., стебли лука-порея – 6 шт., лук репчатый – 2 шт., морковь – 2 шт., помидоры – 2 шт., зелень петрушки – 1 пучок, уксус яблочный – 1 ст. ложка, чеснок – 1 долька, масло растительное – 3 ст. ложки, лист лавровый – 1 шт., гвоздика – 1 шт., сахар – 1 ч. ложка, шафран молотый, корица, имбирь молотый на кончике ножа, соль, перец.

Способ приготовления

Для приготовления маринада в кипящую воду кладут сахар, соль, перец, корицу, шафран, лавровый лист, гвоздику, имбирь, кипятят смесь на слабом огне 5 минут, добавляют уксус и снова доводят до кипения.

Для приготовления фарша репчатый лук и морковь очищают и шинкуют, петрушку измельчают, солят, обжаривают в масле, добавляют бланшированные, очищенные от кожицы и семян и протертые помидоры, толченый чеснок, перемешивают и тушат до готовности.

У болгарского перца удаляют плодоножки и семена, вырезают края зубчиками. Опускают подготовленный перец на 2-3 минуты в кипящий маринад, охлаждают, затем каждый начиняют фаршем, укладывают на блюдо, украшают луком-пореем и подают к столу.

Соевая закуска

Ингредиенты

Ростки сои – 150 г, творог соевый – 150 г, щавель – 1 пучок, масло растительное – 4 ст. ложки, крахмал – 2 ст. ложки, сок лимонный – 2 ст. ложки, мед – 2 ст. ложки, уксус яблочный – 2 ст. ложки, горчица – 1 ст. ложка, эстрагон измельченный – 4 ст. ложки, соль, перец по вкусу.

Соевый творог нарезают маленькими кубиками, обваливают в крахмале и жарят в 2 ст. ложках масла до образования корочки.

Перекладывают в глубокую тарелку, сбрызгивают лимонным соком, перчат и солят.

Соевые ростки нарезают, обдают кипятком, затем холодной водой и смешивают их

с творогом. Щавель моют, обсушивают, мелко нарезают и смешивают с соей. Из меда, яблочного уксуса, оставшегося масла, горчицы, перца и соли готовят маринад и заправляют им салат.

Перед подачей к столу закуску посыпают эстрагоном.

Закуски из яиц

Яичное суфле с грибами и креветками

Ингредиенты

Яйца – 4 шт., грибы белые отварные – 50 г, мясо креветок консервированное – 50 г, лук репчатый – 1 шт., бульон рыбный – 200 мл, зелень петрушки измельченная – 1 ст. ложка, соль, перец.

Способ приготовления

Лук очищают, моют, шинкуют, кладут в кастрюлю, добавляют мясо креветок и мелко нарезанные грибы. Заливают взбитой смесью яиц и бульона, солят, перчат и варят, помешивая, на слабом огне до загустения. Подают к столу, посыпав зеленью петрушки.

Суфле с луком и сыром

Ингредиенты

Яйца – 4 шт., сыр тертый – 200 г, сливки – 150 г, мука пшеничная – 3 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, лук репчатый – 1 шт., соль, перец красный молотый.

Способ приготовления

В растопленное масло кладут муку, вливают сливки и, помешивая, варят смесь до загустения. Затем добавляют сыр, нашинкованный лук, яичные желтки, соль, перец, все перемешивают и охлаждают. Вводят в смесь взбитые белки, раскладывают суфле по формочкам и пекут в разогретой до 200° С духовке в течение 7 минут.

Яйца, фаршированные белыми грибами

Ингредиенты

Яйца вареные – 4 шт., грибы белые – 100 г, сыр тертый – 50 г, майонез – 50 г, зелень укропа рубленая – 3 ст. ложки, соль.

Способ приготовления

Яйца очищают, разрезают на 2 части вдоль, вынимают желтки.

Для приготовления фарша промытые грибы пропускают через мясорубку, смешивают с растертыми желтками, солью и

майонезом. Полученной смесью фаршируют яичные белки, укладывают их на блюдо, посыпают сыром, зеленью укропа и подают к столу.

Яйца, фаршированные креветками и орехами

Ингредиенты

Яйца вареные – 4 шт., мясо креветок консервированное – 100 г, орехи грецкие – 50 г, сыр тертый – 50 г, сметана – 1 ст. ложка, икра красная – 1 ч. ложка, зелень петрушки – 40 г, соль, перец.

Способ приготовления

Яйца очищают, разрезают на 2 части вдоль, вынимают желтки. Для приготовления фарша желтки растирают с перцем, солью, сметаной, толчеными орехами и смешивают с мясом креветок. Полученной смесью начиняют яичные белки, выкладывают их на блюдо, посыпают сыром, украшают красной икрой, веточками петрушки и подают к столу.

Яичная запеканка с томатом

Ингредиенты

Яйца – 4 шт., паста томатная – 2 ст. ложки, масло сливочное – 1 ст. ложка, сыр тертый – 50 г, молоко – 50 мл, зелень петрушки – 40 г, соль, перец красный молотый.

Способ приготовления

Яйца растирают с томатной пастой, солят, перчат, смешивают с рубленой зеленью петрушки и молоком, взбивают миксером и выливают в смазанную маслом форму. Пекут в разогретой до 200˚ С духовке в течение 5-6 минут, затем посыпают сыром, сворачивают рулетом, нарезают порционными кусками и подают к столу.

Корзиночки с яично-сырным кремом

Ингредиенты

Корзиночки из песочного теста – 4 шт., сыр тертый -150 г, молоко – 50 мл, яйца – 4 шт., мука пшеничная – 1 ст. ложка, масло сливочное – 1 ст. ложка, зелень укропа – 50 г, икра красная – 1 ч. ложка, соль, перец.

Способ приготовления

В растопленное масло всыпают муку, перемешивают и

прогревают на среднем огне в течение 3 минут, затем вливают молоко и, помешивая, варят смесь на слабом огне до загустения, после чего охлаждают. Яйца взбивают с помощью миксера, солят, перчат и вводят в приготовленную смесь. Добавляют сыр, перемешивают и прогревают до кремообразного состояния. Готовым кремом наполняют корзиночки, украшают измельченной зеленью укропа, красной икрой и подают к столу.

Яичная закуска с помидорами

Ингредиенты

Яйца – 8 шт., сыр твердых сортов – 50 г, помидоры – 5 шт., лук репчатый – 1 шт., перец болгарский – 1 шт., картофель вареный – 1 шт., майонез – 100 г, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца варят вкрутую, очищают и измельчают, добавляют мелко нарезанную зелень петрушки, очищенный и нарезанный кубиками картофель, нашинкованный перец, нарезанные тонкими ломтиками помидоры, очищенный и нарезанный полукольцами лук, тертый сыр. Готовое блюдо солят, поливают майонезом и подают к столу.

Яичная закуска с консервированным тунцом

Ингредиенты

Яйца – 4 шт., тунец консервированный – 150 г, сливки – 2 ст. ложки, масло сливочное – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 30 г, соль, перец.

Способ приготовления

Яйца смешивают со сливками, перцем и солью, взбивают. Смесь выливают в смазанную растопленным маслом форму и пекут в разогретой до 200° С духовке в течение 5-7 минут. Рыбу раскладывают ровным слоем на поверхности запеканки и подают к столу, украсив веточками петрушки.

Яичные рулетики с сыром

Ингредиенты

Яйца – 4 шт., сыр тертый – 150 г, кетчуп – 100 г, сливки – 4 ст. ложки, масло сливочное – 1 ст. ложка, зелень петрушки

измельченная – 3 ст. ложки, соль.

Способ приготовления

Яйца взбивают со сливками и солью. Из готовой массы пекут на смазанной растопленным маслом сковороде тонкие блинчики. Готовые блинчики равномерно посыпают смесью сыра и измельченной зелени петрушки, сворачивают в рулетики, поливают кетчупом и подают к столу.

Яичное суфле с сыром

Ингредиенты

Яйца – 4 шт., грудинка нежирная – 4 ломтика, сыр тертый – 200 г, молоко – 100 мл, масло сливочное – 20 г, сок лимонный – 1 ст. ложка, зелень укропа измельченная – 2 ст. ложки, икра красная – 2 ч. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Ломтики грудинки жарят на растительном масле до золотистого цвета. Смешивают молоко, яйца, сыр и зелень укропа, добавляют лимонный сок, соль, перец. Порционные формочки для суфле смазывают сливочным маслом, заполняют яично-сырной смесью, сверху кладут ломтики грудинки и пекут в умеренно разогретой духовке в течение 10 минут. Готовое суфле охлаждают, украшают красной икрой и подают к столу.

Армянская закуска из яиц

Ингредиенты

Яйца – 5 шт., вода – 1 стакан, масло оливковое – 100 г, паста томатная – 4 ст. ложки, чеснок – 2 дольки, аджика – 1 ч. ложка, тмин, соль по вкусу.

Способ приготовления

Томатную пасту разводят водой, выливают в глубокую сковороду, добавляют оливковое масло, аджику, тмин, предварительно очищенный и измельченный чеснок и соль. Варят 15 минут, затем вливают в горячую смесь взбитые яйца, перемешивают, выкладывают в глубокую тарелку, охлаждают и подают к столу.

Тушеные помидоры с яйцами

Ингредиенты

Помидоры – 1 кг, яйца – 6 шт., вода – 1 стакан, масло растительное – 2 ст. ложки, чеснок – 1 долька, аджика – 1 ч. ложка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры обдают кипятком, очищают от кожицы, нарезают дольками и выкладывают в сковороду.

Добавляют предварительно очищенный и измельченный чеснок, перец, соль, аджику, масло и тушат на медленном огне в течение 10 минут, после чего вливают воду и готовят до тех пор, пока жидкость не выкипит. Заливают помидоры взбитыми яйцами и тушат еще 15 минут. К столу блюдо подают охлажденным.

Глава 2. Салаты

Существует множество рецептов салатов – простых и сложных, обычных и изысканных. В качестве ингредиентов для приготовления салатов можно использовать практически любые продукты.

Наиболее распространены овощные салаты, которые по праву могут считаться диетической пищей, богатой витаминами и минеральными веществами.

Не менее популярны салаты на основе мяса, птицы и рыбы. Они занимают достойное место как на повседневном, так и на праздничном столе.

В качестве заправки для салатов рекомендуется использовать нежирный йогурт, растительное масло, лимонный сок, низкокалорийный или соевый майонез. Все перечисленные продукты хорошо сочетаются

с основными ингредиентами и в то же время полезны для здоровья.

Салаты из мяса и птицы

Салат из говядины с редькой и репчатым луком

Ингредиенты

Филе говядины отварное – 100 г, орехи грецкие очищенные – 70 г, масло растительное – 50 г, лук репчатый – 2 шт., редька – 1 шт., лук зеленый – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Филе говядины нарезают тонкими полосками, грецкие орехи измельчают. Редьку моют, очищают и натирают на крупной терке. Репчатый лук нарезают полукольцами и обжаривают в растительном масле.

Все ингредиенты смешивают в глубокой миске, солят. Салат перекладывают на блюдо, украшают зеленым луком и подают к столу.

Салат из отварной говядины с яблоками

Ингредиенты

Говядина отварная – 200 г, грибы отварные – 100 г, яблоко – 1 шт., салат – 1 пучок, лук зеленый – 1 пучок, масло оливковое – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложка, соль.

Способ приготовления

Говядину нарезают тонкими ломтиками, вареные грибы измельчают, яблоко очищают от кожицы и натирают на терке.

На блюдо выкладывают листья салата, на них – ломтики мяса, тертое яблоко и измельченные грибы. Оливковое масло смешивают с солью и лимонным соком и заливают салат полученной заправкой.

Дают салату настояться в течение 30-40 минут, украшают мелко нарезанным зеленым луком и подают к столу.

Салат из телятины с помидорами

Ингредиенты

Телятина вареная – 300 г, помидоры – 4 шт., лук репчатый – 2 шт., яйца вареные – 2 шт., салат зеленый – 1 пучок, зелень петрушки – 0,5 пучка, масло растительное – 2 ст. ложки, тмин

молотый – 0,5 ч. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Телятину нарезают тонкими ломтиками или соломкой, заливают растительным маслом, смешанным с тмином, и выдерживают в холодильнике в течение 1 часа. С помидоров снимают кожицу, разрезают на половинки, слегка отжимают сок и нарезают их ломтиками. Лук мелко рубят.

Все продукты соединяют, солят, перемешивают и выкладывают в салатницу.

Перед подачей к столу салат украшают кружочками вареных яиц, листьями зеленого салата и веточками петрушки.

Салат из языка

Ингредиенты

Язык говяжий вареный – 300 г, картофель – 3-4 шт., яйца – 3-4 шт., морковь – 2 шт., огурцы соленые – 2 шт., майонез соевый – 100 г, зелень укропа – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Язык нарезают небольшими кусочками. Картофель и морковь отваривают, остужают, очищают от кожицы и нарезают кубиками. Яйца варят вкрутую, остужают, очищают и нарезают дольками. Огурцы и зелень укропа измельчают. Все продукты соединяют, заправляют соевым майонезом, солят и хорошо перемешивают.

Готовый салат перекладывают в салатницу и перед подачей к столу украшают веточками зелени.

Салат «Сельский»

Ингредиенты

Мясо вареное – 150 г, окорок нежирный – 150 г, язык вареный – 150 г, картофель вареный – 1 шт., свекла вареная – 1 шт., огурец соленый – 1 шт., яйцо вареное – 1 шт., майонез соевый – 100 г, грибы отварные – 30 г, зелень петрушки.

Способ приготовления

Вареное мясо, окорок, язык нарезают мелкими кусочками. Картофель, свеклу, очищенный от кожицы огурец и грибы нарезают кубиками. Продукты соединяют, заправляют соевым майонезом и выкладывают готовый салат в глубокую емкость. Перед подачей к столу украшают салат зеленью петрушки и нарезанным кружочками яйцом.

Салат из отварной телятины с овощами

Ингредиенты

Телятина отварная – 100 г, грибы вареные – 100 г, майонез соевый – 100 г, брынза – 50 г, картофель вареный – 2 шт., огурцы свежие или соленые – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., орехи грецкие – 4 шт., зелень петрушки – 1 пучок, сок половины лимона, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Вареную телятину, картофель, грибы, брынзу, огурцы и лук нарезают кубиками. Массу сбрызгивают соком лимона, добавляют измельченные ядра грецких орехов, солят, перчат, поливают соевым майонезом и осторожно перемешивают.

Готовый салат перекладывают в салатницу, украшают шляпками грибов и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из вареного мяса с фасолью

Ингредиенты

Мясо вареное – 100 г, фасоль вареная – 100 г, огурцы – 2 шт., яйца – 2 шт., картофель – 1 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., соус сметанный – 3 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо нарезают кусочками или тонкими ломтиками. Сваренный в мундире картофель очищают от кожицы и нарезают кубиками. Огурцы, вареные морковь и яйца, фасоль смешивают с мясом и картофелем, солят и выкладывают на блюдо.

Рубленый лук смешивают со сметанным соусом и заправляют салат получившейся смесью.

Салат из отварного мяса с огурцами

Ингредиенты

Говядина вареная – 300 г, майонез соевый – 200 г, горошек зеленый консервированный – 150 г, огурцы – 4 шт., яйца – 4 шт., картофель – 2 шт., зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель отваривают в мундире, остужают, очищают от кожицы и нарезают соломкой. Яйца варят вкрутую, остужают и нарезают кубиками. Огурцы очищают от кожицы и нарезают

соломкой, мясо – полосками.

Все продукты соединяют, добавляют зеленый горошек, солят, заправляют майонезом и тщательно перемешивают.

Готовый салат перекладывают в салатницу, перед подачей к столу украшают рубленой зеленью.

Салат из вареного мяса со свеклой

Ингредиенты

Мясо вареное – 200 г, язык отварной – 100 г, картофель – 1 шт., свекла – 1 шт., огурец соленый – 1 шт., яйцо – 1 шт., майонез соевый – 3 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо и язык нарезают небольшими кусочками. Картофель и свеклу отваривают, остужают, очищают и нарезают ломтиками. Яйцо варят вкрутую, остужают, очищают и мелко нарезают. Огурец очищают от кожицы и нарезают кубиками. Все продукты соединяют, солят, заправляют майонезом, хорошо перемешивают и выкладывают в салатницу. Перед подачей к столу салат украшают измельченной зеленью.

Салат из вареного мяса с пикантной заправкой

Ингредиенты

Мясо вареное – 300 г, масло оливковое – 100 г, картофель – 5 шт., помидоры – 4 шт., яйца – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., сок лимонный – 2 ст. ложки, каперсы – 2 ч. ложки, зелень укропа – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо нарезают небольшими кубиками. Картофель отваривают в подсоленной воде, остужают, очищают от кожицы и нарезают небольшими кубиками. Помидоры моют и нарезают ломтиками.

На широкое блюдо выкладывают слой помидоров, солят, укладывают ровным слоем кусочки мяса, сверху выкладывают картофель, который тоже солят.

Для приготовления заправки яйца варят вкрутую, желтки натирают на мелкой терке или разминают вилкой. Лук и часть зелени мелко рубят и смешивают с желтками. Добавляют соль, каперсы и все тщательно перемешивают. Однородную массу заправляют маслом и лимонным соком.

Перед подачей к столу салат поливают приготовленной

заправкой, украшают дольками помидоров, мелко нарубленными белками яиц и веточками зелени.

Салат из отварного мяса по-латышски

Свинина вареная нежирная – 300 г, филе сельди – 150 г, майонез соевый – 150 г, картофель – 3 шт., яблоки – 3 шт., огурцы соленые – 2 шт., помидоры – 2 шт., яйца – 2 шт., зелень петрушки – 1 пучок, листья зеленого салата, соль.

Способ приготовления

Свинину нарезают небольшими кусочками и выкладывают в глубокую миску. Картофель отваривают, остужают, очищают от кожицы и нарезают ломтиками. Яблоки очищают от кожицы, удаляют сердцевину и мелко нарезают. Огурцы нарезают соломкой. Яйца варят вкрутую, остужают и нарезают дольками. Филе сельди нарезают небольшими кусочками.

Все продукты соединяют, добавляют майонез, соль, перемешивают и выкладывают в салатницу. Перед подачей к столу салат украшают ломтиками огурцов, яблок, помидоров, яиц, зеленью петрушки и листьями салата.

Салат из вареной телятины и шпината

Ингредиенты

Телятина вареная – 100 г, шпинат – 100 г, шампиньоны – 4 шт., яйца вареные – 2 шт., масло оливковое – 2 ст. ложки, листья салата – 2-3 шт., соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца отваривают, остужают. Одно яйцо разрезают на четвертинки, а второе измельчают. Телятину нарезают тонкими ломтиками. Грибы и шпинат тщательно промывают и нарезают тонкими ломтиками. Складывают все ингредиенты в глубокую миску.

В салат добавляют оливковое масло, солят и все перемешивают. При подаче к столу салат выкладывают в тарелку и украшают четвертинками яйца и листьями салата.

Салат из вареной курицы с фасолью и огурцами

Ингредиенты

Филе куриное вареное – 150 г, фасоль консервированная –

100 г, майонез соевый – 100 г, огурцы – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., зелень петрушки – 0,5 пучка, лук зеленый – 0,5 пучка, соль.

Способ приготовления

Куриное филе нарезают небольшими полосками, огурцы – тонкими ломтиками. Смешивают с измельченной зеленью петрушки, репчатым луком, консервированной фасолью и майонезом. Солят, перемешивают, перекладывают в салатницу, украшают перьями зеленого лука и подают к столу.

Салат «Королевский»

Ингредиенты

Говядина – 100 г, шампиньоны маринованные – 70 г, огурец маринованный – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., маринад огуречный – 2 ст. ложки, майонез – 2 ст. ложки, лук зеленый – 1 пучок, зелень укропа – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо промывают, удаляют пленки, кладут в кастрюлю и варят на среднем огне до готовности. Затем говядину остужают и нарезают соломкой. Луковицу очищают и нарезают полукольцами. Часть зеленого лука и зелени укропа шинкуют, а несколько веточек оставляют для украшения готового блюда.

Говядину, репчатый и зеленый лук, укроп кладут в глубокую миску. Отдельно смешивают огуречный маринад и майонез, добавляют в емкость с говядиной и ставят на 1-2 часа в холодильник.

Мелко нарезанные маринованные грибы смешивают с нашинкованным огурцом, говядиной, луком и укропом. Салат солят, тщательно перемешивают, перекладывают в салатницу, украшают веточками укропа и перьями зеленого лука.

Салат из курицы с красной фасолью

Ингредиенты

Филе куриное вареное – 100 г, фасоль красная консервированная – 100 г, яйца – 2 шт., морковь – 1 шт., картофель – 1 шт., яблоко – 1 шт., салат зеленый – 1 пучок, лук зеленый – 1 пучок, майонез – 2 ст. ложки, масло сливочное – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель и морковь отваривают, очищают, разрезают пополам, а затем нарезают кубиками. Яблоко нарезают соломкой.

Яйца варят вкрутую, одно из них мелко нарезают, другое оставляют для украшения салата.

Куриное филе нарезают небольшими кусочками, жарят на сливочном масле до образования золотистой корочки, остужают. Добавляют нарезанные овощи, яблоко, измельченное яйцо, красную фасоль, майонез, соль. Салат тщательно перемешивают и выкладывают на блюдо на листья салата. Готовое блюдо украшают измельченным луком, кружочками яйца и подают к столу.

Салат «Вдохновение»

Ингредиенты

Филе куриное вареное – 100 г, ветчина нежирная – 100 г, кукуруза консервированная – 100 г, помидоры – 2 шт., яйцо – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Куриное филе и ветчину нарезают соломкой. Один помидор нарезают кубиками, а другой разрезают пополам, а затем нарезают полукружиями.

Нарезанный кубиками помидор кладут в глубокую миску и смешивают с нашинкованной зеленью петрушки, солят и все тщательно перемешивают. Сваренное вкрутую яйцо очищают от скорлупы, измельчают и выкладывают в неглубокую тарелку. Затем выкладывают слоями куриное мясо, ветчину, помидоры с зеленью, кукурузу.

Готовый салат заправляют майонезом, украшают нарезанным полукружиями помидором и подают к столу.

Салат «Городской»

Ингредиенты

Мясо индейки вареное – 100 г, огурцы – 2 шт., картофель – 1 шт., морковь – 1 шт., яйцо – 1 шт., йогурт несладкий – 2 ст. ложки, соус томатный – 1 ст. ложка, салат зеленый – 1 пучок, зелень петрушки – 1 пучок, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Картофель и морковь отваривают, очищают, нарезают кубиками. Сваренное вкрутую яйцо очищают от скорлупы и мелко нарезают. Очищенный от кожицы огурец нарезают кубиками. Другой огурец, не очищая от кожицы, нарезают тонкими

ломтиками и оставляют для украшения салата. Мясо индейки нарезают соломкой. 2-3 листика салата оставляют для украшения блюда, а остальные шинкуют. В неглубокой миске смешивают йогурт и томатный соус. Затем добавляют овощи, мясо, яйцо, соль, перец, нашинкованные листья салата и снова перемешивают.

Готовый салат выкладывают в глубокую салатницу, украшают зеленью и ломтиками огурца.

Салат «Любимый»

Ингредиенты

Печень говяжья вареная – 100 г, телятина вареная – 100 г, язык говяжий вареный – 100 г, морковь – 1 шт., огурец маринованный – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, майонез соевый – 3 ст. ложки, зелень укропа – 1 пучок, салат – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Печень, телятину и язык нарезают соломкой. Маринованный огурец очищают от кожицы, нарезают соломкой, смешивают с мясными продуктами. Морковь очищают, натирают на крупной терке, пассеруют в растительном масле вместе с измельченным луком и добавляют в салат.

Салат солят, заправляют майонезом, перекладывают в салатницу, украшают зеленью укропа и листьями салата и подают к столу.

Салат из куриной печени

Ингредиенты

Печень куриная – 100 г, виноград без косточек – 70 г, майонез – 70 г, яйцо – 1 шт., огурец – 1 шт., масло растительное – 1 ст. ложка, салат зеленый – 1 пучок, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Куриную печень промывают и жарят на сковороде в растительном масле до образования румяной корочки, остужают и нарезают соломкой.

Сваренное вкрутую яйцо очищают, разрезают пополам, нарезают тонкими полукружиями. Половину неочищенного огурца нарезают кружками и оставляют для украшения готового блюда, а оставшуюся часть шинкуют.

Зелень петрушки и укропа шинкуют, смешивают с печенью и огурцом, солят. На дно салатницы выкладывают листья салата, а сверху – измельченное яйцо. Слой смазывают майонезом, кладут сверху печень с зеленью и огурцом и снова смазывают майонезом.

Готовое блюдо украшают виноградинами и кружочками огурца и подают к столу.

Салат из курицы с зеленым горошком

Ингредиенты

Филе куриное – 150 г, горошек зеленый консервированный – 150 г, майонез соевый – 100 г, картофель вареный – 3 шт., яйца – 3 шт., огурцы – 2 шт., зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль.

Способ приготовления

Куриное филе пропускают через мясорубку, солят, формуют небольшие фрикадельки и отваривают их. Вареные яйца очищают от скорлупы, два из них мелко рубят, а третье нарезают дольками. Картофель и огурцы нарезают кубиками, смешивают с рублеными яйцами и майонезом, добавляют фрикадельки.

Салат выкладывают в глубокое блюдо, украшают нарезанным дольками яйцом, зеленым горошком, зеленью петрушки и укропа и подают к столу.

Салат из курицы с сельдереем

Ингредиенты

Тушка курицы, сельдерей – 300 г, майонез соевый – 250 г, виноград темный – 200 г, лимон – 1 шт., фисташки измельченные – 2 ст. ложки, салат зеленый – 1 пучок, лук зеленый – 1 пучок, мята и мелисса – по 2 веточки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Тушку курицы разрезают на несколько частей и варят до готовности в подсоленной воде, затем вынимают из бульона, остужают, отделяют мясо от костей и нарезают небольшими кусочками.

Сельдерей моют и, нарезав его ломтиками, смешивают с курицей. Сбрызгивают свежевыжатым лимонным соком.

Виноград моют, разрезают каждую ягоду на 2 части, удаляют косточки и выкладывают в салат. Майонез смешивают с фисташками и мелко нарезанными листьями мяты и мелиссы, полученной смесью заправляют курицу, все солят. После этого

салат ставят на 1 час в холодильник, а затем перекладывают в глубокую салатницу.

Перед подачей к столу украшают листьями салата, виноградными ягодами и рубленым зеленым луком.

Салат из курицы с овощами

Ингредиенты

Филе куриное вареное – 300 г, майонез соевый – 150 г, картофель – 3 шт., огурцы – 3 шт., морковь – 3 шт., яйца – 3 шт., горошек зеленый консервированный – 3 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо курицы нарезают кубиками, овощи – тонкими ломтиками. Сваренные вкрутую яйца очищают от скорлупы, два из них мелко рубят. Затем подготовленные продукты перемешивают, солят по вкусу, добавляют зеленый горошек, заправляют майонезом и снова перемешивают.

Салат украшают натертым яйцом и подают к столу.

Салат из мяса цыпленка

Ингредиенты

Мясо цыпленка вареное – 200 г, корни сельдерея – 10 шт., яблоки – 5 шт., майонез соевый – 5 ст. ложек, сок 1 лимона, соль по вкусу.

Способ приготовления

Корни сельдерея нарезают соломкой и сбрызгивают соком лимона, затем перетирают с солью до мягкости. Яблоки очищают от кожицы, удаляют сердцевину, нарезают соломкой. Мясо цыпленка нарезают мелкими кубиками, затем все ингредиенты перемешивают. Салат заправляют майонезом, добавляют соль по вкусу.

Салат из курицы и белокочанной капусты

Ингредиенты

Мясо куриное вареное – 300 г, капуста белокочанная – 300 г, сметана – 100 г, яблоки – 2 шт., корень сельдерея – 1 шт., морковь – 1 шт., горошек зеленый консервированный – 3 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 1 пучок, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Капусту шинкуют, яблоки нарезают кубиками. Корень сельдерея мелко нарезают или натирают на крупной терке. Мясо нарезают соломкой или небольшими кубиками. Все смешивают, добавляют зеленый горошек, растительное масло, лимонный сок, соль, сахар и выкладывают горкой в салатницу.

Готовый салат поливают сметаной и украшают веточками зелени и кружками моркови.

Салат из курицы по-уральски

Ингредиенты

Мясо куриное вареное – 400 г, сметана – 200 г, картофель – 4 шт., огурец соленый – 1 шт., зелень петрушки – 0,5 пучка, фрукты маринованные, клюква, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо курицы отделяют от костей и нарезают небольшими кусочками. Картофель варят до готовности, остужают, очищают и натирают на крупной терке. Огурец нарезают кубиками. Все продукты соединяют, солят, перчат, заправляют сметаной и аккуратно перемешивают.

Готовый салат перекладывают в салатницу и перед подачей к столу украшают веточками зелени, кусочками маринованных фруктов и клюквой.

Салат из курицы с яблоками и апельсином

Ингредиенты

Мясо куриное вареное – 400 г, ветчина нежирная – 100 г, майонез соевый – 200 г, сыр твердых сортов – 50 г, яблоки – 2 шт., огурцы – 2 шт., апельсин – 1 шт., зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Куриное мясо нарезают соломкой. Апельсин очищают от кожуры, разделяют на дольки и разрезают каждую на 2-3 части. Яблоки очищают от кожицы, удаляют сердцевину и натирают мякоть на крупной терке. Чтобы яблочная масса не потемнела, ее сразу же смешивают с кусочками апельсина. Ветчину нарезают небольшими кубиками, огурцы – соломкой. Все продукты соединяют, солят, заправляют майонезом и тщательно перемешивают.

Готовый салат перекладывают в салатницу, украшают

зеленью петрушки и натертым на мелкой терке сыром.

Салат из гусиного мяса с овощами

Ингредиенты

Филе гуся вареное – 100 г, свекла вареная – 100 г, капуста белокочанная – 50 г, яблоко – 1 шт., яйцо вареное – 1 шт., огурец – 1 шт., помидор – 1 шт., майонез соевый – 50 г, сок лимонный – 1 ст. ложка, зелень петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Очищенную свеклу, белокочанную капусту, яблоко нарезают соломкой. Капусту перетирают с солью, отжимают сок, смешивают с яблоком, свеклой, добавляют майонез и лимонный сок.

Салат украшают кусочками гусиного мяса, яйца, огурца, помидора и зеленью петрушки.

Салат из курицы и цветной капусты

Ингредиенты

Мясо куриное вареное – 200 г, майонез соевый – 200 г, перец сладкий – 1 шт., капуста цветная – 500 г, лимон – 1 шт., салат зеленый – 1 пучок, соль.

Способ приготовления

Куриное мясо нарезают кубиками, сладкий перец – соломкой. Цветную капусту отваривают и разбирают на соцветия. Все ингредиенты соединяют, поливают майонезом, солят и перемешивают.

Салат подают к столу на стеклянном блюде, выложив полученную массу на листья зеленого салата и украсив ломтиками лимона.

Салат из курицы с грецкими орехами

Ингредиенты

Мясо куриное отварное – 500 г, яйца – 3 шт., орехи грецкие очищенные – 100 г, сок лимонный – 2 ст. ложки, салат зеленый – 50 г, сухари из черного хлеба – 2 ст. ложки, майонез соевый – 250 г.

Способ приготовления

Куриное мясо нарезают небольшими кусочками. Сваренные

вкрутую яйца очищают, измельчают, зеленый салат режут соломкой.

Продукты соединяют, добавляют измельченные грецкие орехи, лимонный сок и майонез, охлаждают. Перед подачей к столу в салат добавляют сухари и перемешивают.

Салат из утиного мяса

Ингредиенты

Мясо утки вареное – 250 г, корень сельдерея – 100 г, огурцы – 3 шт., редис – 5 шт., яйца – 2 шт., сок лимонный – 3 ст. ложки, сахар – 1 ч. ложка, перец красный сладкий – 1 шт., майонез соевый – 3 ст. ложки, зелень петрушки – 30 г, масло сливочное – 2 ст. ложки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо утки нарезают соломкой. Очищенный сельдерей измельчают и тушат на сливочном масле до мягкости.

Огурцы и редис очищают и режут кружочками. Сваренные вкрутую яйца очищают и разрезают на 8 частей каждое. Все это сбрызгивают лимонным соком, добавляют сахар, соль и перец.

Все продукты слегка перемешивают вместе с майонезом и украшают веточками петрушки и мелко нарезанным сладким перцем.

Салаты из рыбы и морепродуктов

Салат «Селедочка»

Ингредиенты

Сельдь малосольная – 1 шт., картофель – 2 шт., яблоки кислые – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., молоко – 200 г, майонез соевый – 100 г, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Картофель отваривают в мундире, остужают, очищают от кожицы и нарезают небольшими кусочками. Сельдь разделывают, вымачивают в течение 1 часа в молоке, просушивают на чистой салфетке и мелко нарезают. Два яблока очищают от кожицы, удаляют сердцевину и натирают мякоть на средней терке. Лук мелко рубят. Все ингредиенты смешивают, солят, перчат, заправляют майонезом.

Готовый салат выкладывают горкой в салатницу, украшают дольками яблока и веточками зелени.

Салат из сельди по-русски

Ингредиенты

Грибы сухие – 100 г, майонез соевый – 100 г, картофель – 2 шт., сельдь соленая – 1 шт., огурец соленый – 1 шт., молоко – 1 стакан, лук зеленый – 1 пучок, зелень петрушки – 1 пучок.

Способ приготовления

Сельдь чистят, удаляют кости и вымачивают филе в молоке. Затем филе нарезают тонкими полосками и укладывают в селедочницу.

Картофель варят в мундире до готовности, остужают, очищают от кожицы, нарезают кубиками и укладывают на рыбу. Грибы отваривают, сливают воду, мелко нарезают. Лук мелко рубят, смешивают с грибами, выкладывают на картофель и заливают майонезом. Огурец нарезают кружочками, выкладывают его сверху. Салат посыпают измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

Салат из сельди с овощами

Ингредиенты

Сельдь соленая – 1 шт., картофель – 2 шт., морковь – 1 шт., свекла – 1 шт., яйцо – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., майонез соевый – 250 г, масло растительное – 2 ст. ложки.

Способ приготовления

Сельдь чистят, отделяют филе и нарезают его небольшими кусочками. Рыбу ровным слоем выкладывают в селедочницу и смазывают майонезом. Лук мелко рубят и выкладывают на слой рыбы. Поливают его растительным маслом. Остальные овощи и яйцо отваривают, очищают. Картофель нарезают кубиками, свеклу и морковь натирают на крупной терке. Слой картофеля укладывают на лук, смазывают майонезом. Морковь выкладывают на картофельный слой, смазывают майонезом, затем кладут свеклу и тоже смазывают майонезом. Яйцо нарезают кружочками, выкладывают сверху на салат.

Салат «Мимоза»

Ингредиенты

Консервы рыбные – 1 банка, майонез соевый – 1 банка, яйца вареные – 3 шт., картофель – 2 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., салат зеленый – 1 пучок, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь отваривают в подсоленной воде, остужают, очищают и натирают на крупной терке. Лук очищают и нарезают мелкими кубиками. Яйца очищают от скорлупы, белки отделяют от желтков, желтки натирают на мелкой терке (часть оставляют для украшения), а белки мелко нарезают. На плоское блюдо выкладывают листья салата, на них – рыбные консервы, измельченные с помощью вилки, слой поливают майонезом. После этого кладут слой измельченных белков, лук и картофель. Вновь все поливают майонезом. Далее кладут слой моркови и смазывают майонезом. Салат украшают тертым желтком и подают к столу.

Салат из судака с яблоками и орехами

Ингредиенты

Филе судака – 200 г, майонез соевый – 150 г, орехи грецкие очищенные – 50 г, яблоки – 3 шт., салат зеленый – 1 пучок, соль.

Способ приготовления

Филе судака отваривают в подсоленной воде, остужают и

разминают вилкой до однородного состояния. Яблоки моют, удаляют сердцевину и нарезают тонкими ломтиками, несколько ломтиков оставляют для украшения. Грецкие орехи толкут в ступке, листья салата нарезают небольшими полосками (несколько листьев оставляют для украшения). Все ингредиенты перекладывают в глубокую миску, добавляют майонез, соль и перемешивают. При подаче к столу салат выкладывают на тарелку и украшают листьями зеленого салата и ломтиками яблок.

Салат из судака с овощами

Ингредиенты

Филе судака – 500 г, картофель – 5 шт., яйца – 4 шт., помидоры – 3 шт., огурцы – 3 шт., перец болгарский – 2 шт., лук зеленый – 1 пучок, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, масло растительное – 3 ст. ложки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Филе судака отваривают в подсоленной воде, охлаждают и нарезают небольшими кусочками. Картофель и яйца варят до готовности, очищают и нарезают кубиками. Свежие овощи моют и также мелко нарезают.

Подготовленные продукты смешивают, добавляют растительное масло, измельченный зеленый лук, соль и перец. Салат перемешивают, выкладывают в салатницу и украшают веточками укропа и петрушки.

Салат из консервированного лосося и картофеля

Ингредиенты

Лосось консервированный – 1 банка, майонез соевый – 150 г, картофель вареный – 6 шт., огурцы – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Консервированного лосося измельчают, картофель, лук и огурцы нарезают кубиками. Овощи и рыбу кладут в глубокую миску, добавляют майонез, солят. Все хорошо перемешивают и выкладывают в салатницу.

Готовый салат украшают веточками петрушки и укропа и подают к столу.

Салат из трески

Ингредиенты

Филе трески вареной – 300 г, майонез соевый – 250 г, картофель вареный – 5 шт., огурцы соленые – 2 шт., сок лимонный – 1 ст. ложка, лук зеленый – 1 пучок, зелень петрушки, базилика и укропа – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Филе трески нарезают соломкой, картофель и огурцы – мелкими кубиками. Все ингредиенты смешивают, добавляют измельченную зелень (несколько веточек оставляют для украшения) и лук, солят и заливают соусом, приготовленным из майонеза и лимонного сока. Салат украшают веточками зелени и подают к столу.

Салат «Рыбацкий»

Ингредиенты

Лосось консервированный – 1 банка, сыр твердых сортов – 100 г, майонез соевый – 100 г, яйца вареные – 4 шт., лук репчатый – 2 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца очищают и измельчают, сыр натирают на крупной терке, лук нарезают полукольцами. Все смешивают с рыбой, солят и заправляют майонезом, смешанным с размягченным сливочным маслом.

Готовый салат перекладывают в салатницу, украшают измельченной зеленью укропа и подают к столу.

Салат из креветок

Ингредиенты

Креветки вареные очищенные – 300 г, майонез – 150 г, перец болгарский – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., яблоко – 1 шт., зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Перец, лук и яблоко очищают от кожицы и нарезают небольшими кубиками. Зелень петрушки измельчают, оставив несколько веточек для украшения. Все ингредиенты смешивают, добавляют креветки, майонез, соль. Приготовленный салат выкладывают горкой на блюдо, украшают веточками петрушки и подают к столу.

Салат из морской рыбы с овощами

Ингредиенты

Рыба морская свежемороженая – 300 г, майонез соевый – 150 г, картофель – 2 шт., огурец – 1 шт., яблоко – 1 шт., помидор – 1 шт., каперсы – 1 ст. ложка, зелень укропа – 1 пучок, листья салата, соль по вкусу.

Способ приготовления

Рыбу отваривают в подсоленной воде, вынимают кости и нарезают мякоть небольшими кусочками. Картофель отваривают, остужают, очищают от кожицы и нарезают кубиками. Яблоко, огурец и помидор также нарезают небольшими кусочками.

Все ингредиенты смешивают, солят, добавляют майонез, еще раз перемешивают и выкладывают на блюдо на листья салата. Посыпают измельченными каперсами, украшают веточками укропа и подают к столу.

Салат «Морской»

Ингредиенты

Филе морской рыбы – 300 г, майонез соевый – 200 г, картофель вареный – 4 шт., яйца вареные – 3 шт., огурцы соленые – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., паста томатная – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Филе морской рыбы отваривают в подсоленной воде, слегка остужают и нарезают небольшими кусочками. Яйца и картофель очищают и нарезают кубиками. Лук шинкуют, огурцы нарезают соломкой.

Все ингредиенты смешивают, солят и заправляют салат соусом, приготовленным из майонеза и томатной пасты.

Украшают измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

Салат «Нептун»

Ингредиенты

Рис отварной – 250 г, креветки очищенные замороженные – 250 г, мидии замороженные – 250 г, семга малосольная – 150 г, маслины без косточек – 100 г, лимон – 1 шт., салат зеленый – 1 пучок, масло растительное – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Креветки и мидии жарят на сковороде в растительном масле

в течение 5-7 минут, солят и остужают. Добавляют рис, нарезанную тонкими полосками семгу, свежевыжатый лимонный сок (несколько долек лимона оставляют для украшения) и перемешивают.

На блюдо выкладывают листья салата, на них – приготовленную массу, украшают маслинами и ломтиками лимона.

Салат «Морская фантазия»

Ингредиенты

Филе трески отварное – 300 г, креветки вареные очищенные – 150 г, лук репчатый – 1 шт., помидор – 1 шт., огурец – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Филе трески нарезают кубиками и сбрызгивают лимонным соком. Лук нарезают кольцами, огурец и помидор – кубиками. Овощи смешивают с треской и креветками, солят, заправляют растительным маслом и осторожно перемешивают. Готовый салат перекладывают в салатницу, украшают веточками петрушки и подают к столу.

Салат «Подарок»

Ингредиенты

Филе судака – 300 г, картофель – 1 шт., огурец маринованный – 1 шт., морковь – 1 шт., помидор – 1 шт., фасоль белая консервированная – 100 г, майонез соевый – 100 г, салат зеленый – 1 пучок, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель отваривают, очищают, нарезают кубиками. Филе судака отваривают в подсоленной воде, остужают, нарезают соломкой. Помидор разрезают на 2 части, затем одну половинку нарезают кубиками, другую используют для украшения салата. Маринованный огурец нарезают кубиками. Морковь отваривают, остужают, очищают, нарезают полукружиями. Листья салата шинкуют, несколько штук оставляют для украшения готового блюда.

Овощи, филе судака, листья салата смешивают с консервированной фасолью, солят, заправляют майонезом, тщательно перемешивают. Готовый салат выкладывают на

плоское блюдо на слой салатных листьев, украшают зеленью петрушки, ломтиками помидора, огурца и подают к столу.

Салат «Изысканный»

Ингредиенты

Осетрина – 200 г, шампиньоны – 100 г, яблоко красное – 1 шт., майонез – 3 ст. ложки, сок лимонный – 1 ч. ложка, салат зеленый – 1 пучок, зелень укропа – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Грибы перебирают, промывают, отваривают, остужают и нарезают соломкой, оставив

несколько штук для украшения салата. Яблоко нарезают соломкой, удалив предварительно сердцевину, добавляют в шампиньоны и сбрызгивают продукты лимонным соком. Листья салата шинкуют и смешивают с яблоком и грибами. Осетрину отваривают в соленой воде, остужают, нарезают соломкой, добавляют в емкость с грибами, яблоком и салатом, тщательно перемешивают, выкладывают в неглубокую тарелку на слой листьев салата. Готовый салат заправляют майонезом, украшают грибами и зеленью укропа и подают к столу.

Салат «Юбилейный»

Ингредиенты

Балык – 100 г, горошек зеленый консервированный – 100 г, майонез – 100 г, сыр – 50 г, яйцо – 1 шт., огурец маринованный – 1 шт., лук зеленый – 1 пучок, зелень укропа – 1 пучок, салат зеленый – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Балык нарезают соломкой и кладут в глубокую миску. Яйцо, сваренное вкрутую, очищают от скорлупы, нарезают кубиками. Маринованный огурец нарезают кубиками и смешивают с консервированным зеленым горошком. Листья салата шинкуют, добавляют к балыку, зеленому горошку и огурцу. Полученную массу солят и тщательно перемешивают. Зелень укропа шинкуют, несколько веточек оставляют для украшения готового блюда.

На дно неглубокой тарелки выкладывают измельченное яйцо, солят, посыпают укропом, поливают майонезом. Сверху помещают массу из балыка, огурца, салата и горошка.

Готовое блюдо украшают тертым сыром, измельченным

зеленым луком и веточками укропа и подают к столу.

Салат из креветок с шампиньонами

Ингредиенты

Креветки – 250 г, шампиньоны свежие – 250 г, авокадо – 1 шт., масло оливковое – 2 ст. ложки, сметана – 2 ст. ложки, йогурт несладкий – 2 ст. ложки, сок лимонный – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, салат зеленый – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Предварительно отваренные и очищенные креветки смешивают с йогуртом, сметаной, солят. Авокадо очищают от кожицы, вынимают ядро, нарезают мякоть кубиками и сбрызгивают лимонным соком. Шампиньоны промывают, нарезают тонкими дольками, смешивают с кусочками авокадо, добавляют оливковое масло, соль и мелко нарубленную зелень петрушки. На плоское блюдо выкладывают листья салата, помещают в центре креветки, распределяют по краям кусочки авокадо и шампиньонов.

Салат из морских гребешков

Ингредиенты

Мясо морских гребешков – 300 г, помидоры – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., салат зеленый – 1 пучок, масло сливочное – 2 ст. ложки, масло оливковое – 2 ст. ложки, сок лимонный – 2 ст. ложки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Салат моют, обсушивают и кладут в салатницу. Сверху выкладывают нарезанные дольками помидоры и нарубленный лук. Оливковое масло смешивают с лимонным соком, добавляют соль и заливают овощи полученным соусом.

Гребешки жарят на разогретом сливочном масле по 1 минуте с каждой стороны, снимают со сковороды и выкладывают на салат.

Салат «Чудесный»

Ингредиенты

Филе судака – 200 г, сыр – 70 г, майонез – 70 г, апельсин – 1 шт., яблоко – 1 шт., огурец – 1 шт., лук зеленый – 1 пучок, соль,

перец по вкусу.

Способ приготовления

Апельсин очищают, разделяют на дольки, затем нарезают кубиками. Филе судака варят в соленой воде до готовности, остужают и нарезают соломкой. Яблоко нарезают кубиками, предварительно удалив сердцевину, огурец – соломкой. Ингредиенты смешивают, солят, перчат, заправляют майонезом. Готовое блюдо перекладывают в салатницу, посыпают тертым сыром, измельченным зеленым луком и подают к столу.

Салат из кальмаров

Ингредиенты

Кальмары – 500 г, апельсины – 2 шт., яблоко – 1 шт., сок лимонный – 2 ст. ложки, масло оливковое – 2 ст. ложки, зелень укропа, соль по вкусу.

Способ приготовления

Кальмары отваривают и нарезают кольцами. Апельсины и яблоко очищают, удаляют семена. Яблоко нарезают кубиками, с апельсиновых долек снимают кожицу.

Готовые кусочки кальмаров смешивают с фруктами, солят, перчат и заливают оливковым маслом, смешанным с лимонным соком. Салат посыпают нарезанной зеленью укропа и подают к столу.

Салаты из овощей и грибов

Салат морковный с орехами

Ингредиенты

Морковь – 500 г, лук репчатый – 500 г, шампиньоны – 500 г, майонез соевый – 300 г, чернослив – 200 г, орехи грецкие – 150 г, масло растительное – 100 г, кубик грибной бульонный – 1 шт.

Способ приготовления

Морковь, нарезанную соломкой, пассеруют в растительном масле до золотистого цвета. Шампиньоны измельчают и обжаривают. Добавляют грибной бульонный кубик. Репчатый лук нарезают кольцами, тушат 10 минут, охлаждают. На блюдо слоями выкладывают морковь, лук, шампиньоны, измельченные грецкие орехи и чернослив. Майонезом смазывают каждый слой. Перед подачей к столу салат охлаждают в холодильнике в течение 15-20 минут.

Салат из моркови с сыром

Ингредиенты

Морковь – 2 шт., яблоко – 1 шт., яйцо вареное – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., майонез соевый – 200 г, сыр твердых сортов – 50 г, масло растительное – 2 ст. ложки, зелень укропа и петрушки.

Способ приготовления

Морковь отваривают, охлаждают и очищают от кожицы. Яблоко очищают, удаляют сердцевину. Затем морковь и яблоко шинкуют, яйцо мелко нарезают, сыр натирают на крупной терке. Все ингредиенты перемешивают, добавляют спассерованный в растительном масле лук, заправляют майонезом. Затем салат выкладывают в салатницу, сверху посыпают тертым сыром и украшают веточками зелени.

Салат из моркови, меда и орехов

Ингредиенты

Морковь – 3 шт., орехи грецкие – 100 г, мед – 2 ст. ложки, сок лимонный – 2 ст. ложки, вишни консервированные, соль по вкусу.

Способ приготовления

Очищенную морковь натирают на терке, солят и поливают лимонным соком. Добавляют толченые орехи, мед и перемешивают. Выкладывают все в салатницу и сверху украшают консервированными вишнями.

Салат из моркови со сметаной и яблоками

Ингредиенты

Морковь – 3 шт., яблоко – 1 шт., сметана – 100 г, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Морковь и яблоко натирают на терке, затем все перемешивают, добавляют сметану и сахар по вкусу.

Салат крестьянский

Ингредиенты

Морковь – 3 шт., яблоки – 2 шт., редька – 1 шт., капуста белокочанная – 100 г, масло растительное – 4 ст. ложки, сахар – 1 ст. ложка, сок лимонный – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь, яблоки, редьку очищают, натирают на крупной терке, складывают в миску, добавляют нашинкованную капусту, мелко нарезанную зелень петрушки, все перемешивают. Затем овощи и яблоки выкладывают в салатницу и заправляют соусом, который готовят из растительного масла, сока лимона, сахара и соли.

Салат «Заячья радость»

Ингредиенты

Морковь – 500 г, майонез соевый – 200 г, яблоки – 2 шт., горошек зеленый консервированный – 50 г, сок лимонный – 1 ст. ложка, сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь очищают, тщательно моют и отваривают в небольшом количестве воды. Яблоки очищают от кожицы и нарезают кубиками. Вареную морковь также нарезают кубиками и перемешивают с яблоками. Добавляют зеленый горошек, соль,

сахар, заправляют салат майонезом, лимонным соком, аккуратно перемешивают и выкладывают в салатницу.

Салат из моркови с хреном

Ингредиенты

Морковь – 3 шт., яблоко кислое – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., майонез соевый – 100 г, сок гранатовый – 2 ст. ложки, хрен тертый – 1 ч. ложка, сахар – 1 ст. ложка, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Морковь и лук очищают, моют, натирают на крупной терке. Яблоко нарезают мелкими кубиками. Затем все перемешивают, заправляют майонезом, добавляют тертый хрен, сахар и сок граната. Выкладывают в салатницу горкой и украшают зеленью укропа и петрушки.

Салат из моркови и огурцов

Ингредиенты

Морковь – 3-4 шт., огурцы – 3 шт., сметана – 100 г, укроп измельченный – 2 ст. ложки, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь очищают, моют, натирают на крупной терке. Огурцы очищают и нарезают полукольцами. Затем все перемешивают, добавляют укроп, сметану, соль и сахар по вкусу.

Салат из моркови с чесноком

Ингредиенты

Морковь – 4 шт., майонез соевый – 100 г, чеснок – 4-5 долек, сахар – 1 ч. ложка, зелень петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь (3 шт.) очищают и натирают на терке. Добавляют растертый с солью и сахаром чеснок, поливают майонезом и перемешивают. Готовый салат выкладывают в салатницу и перед подачей к столу украшают кружочками моркови и веточками зелени.

Салат «Витаминный»

Ингредиенты

Морковь – 4 шт., яблоки – 2 шт., сметана – 200 г, изюм – 100 г, курага – 100 г, чернослив – 100 г.

Способ приготовления

Морковь и яблоки натирают на крупной терке. Изюм, курагу и чернослив распаривают, из чернослива удаляют косточки, а затем смешивают все с морковью и яблоками. Приготовленный салат заправляют сметаной и подают к столу.

Салат из моркови с крыжовником

Ингредиенты

Морковь – 4 шт., крыжовник – 200 г, зелень петрушки или сельдерея – 1 пучок, сахар или мед по вкусу.

Способ приготовления

Морковь очищают, моют и натирают на крупной терке. Добавляют свежий вымытый крыжовник, заправляют сахаром или медом. Сверху салат посыпают измельченной зеленью петрушки или сельдерея.

Салат из моркови с кочанным салатом

Ингредиенты

Салат кочанный – 200 г, сметана – 100 г, морковь – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., помидор – 1 шт., сок лимонный – 1 ст. ложка, зелень укропа, соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь нарезают соломкой, кочанный салат и репчатый лук шинкуют. Добавляют нарезанный дольками свежий помидор, все перемешивают, солят по вкусу, заправляют сметаной, слегка сбрызгивают лимонным соком и посыпают измельченным укропом.

Салат из моркови со свеклой и сыром

Ингредиенты

Морковь – 2 шт., свекла – 1 шт., яблоко – 1 шт., яйцо – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., чеснок – 1 долька, майонез – 100 г, сыр – 50 г, зелень петрушки – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Морковь и свеклу отваривают, охлаждают и очищают. Яблоко

очищают, удаляют сердцевину. Затем морковь, свеклу и яблоко шинкуют, сваренное вкрутую яйцо, лук и чеснок измельчают, смешивают ингредиенты. Заправляют салат майонезом, выкладывают в салатницу, сверху посыпают натертым сыром и украшают веточками зелени.

Салат из моркови с творогом

Ингредиенты

Морковь – 4 шт., творог – 100 г, сметана – 100 г, сахар – 1 ст. ложка, тмин.

Способ приготовления

Морковь моют, очищают, натирают на крупной терке. Творог смешивают со сметаной, посыпают сахаром и добавляют морковь. Салат выкладывают горкой в салатницу, посыпают тмином и подают к столу.

Салат из моркови с луком

Ингредиенты

Морковь – 6 шт., лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 5 ст. ложек, сок лимонный – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь очищают, моют, натирают на крупной терке. Затем мелко нарезают лук и смешивают с морковью, солят по вкусу. Салат заправляют растительным маслом и лимонным соком, перемешивают и подают к столу.

Салат «Нежный»

Ингредиенты

Морковь – 4 шт., орехи грецкие – 10 шт., сок лимонный – 2 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, мята – 1 веточка, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Очищенную морковь натирают на мелкой терке, добавляют измельченные ядра грецких орехов и листья мяты. Заправляют салат растительным маслом и соком лимона, смешанным с сахаром, перемешивают и подают к столу.

Салат «Вермонт»

Ингредиенты

Морковь – 4 шт., яблоки – 4 шт., йогурт – 200 г, сахар – 1 ст. ложка, сок лимонный – 1 ч. ложка, зелень петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь очищают, моют и нарезают соломкой. Яблоки очищают от кожицы, удаляют сердцевину, шинкуют, добавляют морковь, перемешивают. Затем заливают все йогуртом, смешанным с солью, сахаром и лимонным соком. Укладывают в салатницу, посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки и подают к столу.

Салат из моркови с черносливом и орехами

Ингредиенты

Морковь – 4 шт., чернослив – 150 г, сметана – 150 г, орехи грецкие очищенные – 50 г, сахар – 2 ст. ложки.

Способ приготовления

Чернослив моют в теплой воде, затем заливают кипятком, выдерживают 20 минут, удаляют косточки, а мякоть мелко нарезают. Морковь очищают, моют, натирают на крупной терке, добавляют подготовленный чернослив, заливают сметаной, смешанной с сахаром, перемешивают. Салат перекладывают в салатницу, посыпают измельченными грецкими орехами и подают к столу.

Салат из моркови с зеленым луком

Ингредиенты

Морковь – 3 шт., яблоки – 3 шт., лук зеленый – 2 пучка, масло растительное – 50 г, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яблоки и морковь натирают на мелкой терке, зеленый лук мелко нарезают. Затем подготовленные продукты укладывают слоями в глубокое блюдо и поливают подсоленным маслом.

Салат из кукурузы

Ингредиенты

Кукуруза консервированная – 1 банка, картофель вареный – 3 шт., огурцы – 3 шт., яйца вареные – 3 шт., лук репчатый – 1 шт.,

сметана – 100 г, зелень петрушки, укропа и базилика, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель, огурцы и яйца нарезают мелкими кубиками. Лук нарезают полукольцами. Все компоненты перемешивают, добавляют кукурузу, солят и заправляют сметаной. Салат украшают веточками петрушки и мелко нарезанной зеленью укропа и базилика.

Салат из моркови с яблоками и цедрой лимона

Ингредиенты

Морковь – 4 шт., яблоки – 2 шт., сок лимонный – 1 ст. ложка, мед – 1 ч. ложка, цедра лимонная измельченная – 1 ч. ложка.

Способ приготовления

Морковь очищают, моют и натирают на мелкой терке. Добавляют натертые на крупной терке яблоки, лимонную цедру. Затем все перемешивают, заправляют соком лимона, смешанным с медом, и подают к столу.

Салат из белой фасоли с сыром

Ингредиенты

Фасоль белая – 100 г, сыр твердых сортов – 100 г, лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 1 ст. ложка, зелень петрушки, сахар, уксус, соль по вкусу.

Способ приготовления

Фасоль замачивают на 3-4 часа в холодной воде, после чего отваривают в той же воде и откидывают на сито.

В готовую фасоль добавляют мелко нарезанный репчатый лук, растительное масло, смешанное с уксусом, соль, сахар и все перемешивают. Перед подачей к столу салат посыпают натертым на крупной терке сыром и измельченной зеленью петрушки.

Салат из гороха с овощами

Ингредиенты

Горох вареный – 200 г, репа – 3 шт., морковь – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., сметана – 5 ст. ложек, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Репу и морковь очищают, отваривают, часть нарезают

кубиками, а часть (для украшения) – фигурками с помощью специального ножа. Репчатый лук нарезают мелкими кубиками и обдают кипятком. Смешивают все ингредиенты, солят, перчат. Готовый салат поливают сметаной, сверху украшают вырезанными из репы и моркови фигурками.

Салат из фасоли и ветчины

Ингредиенты

Фасоль стручковая консервированная – 1 банка, помидоры – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., ветчина – 200 г, майонез соевый – 200 г, сыр твердых сортов – 50 г, зелень петрушки.

Способ приготовления

Фасоль нарезают небольшими кусочками, смешивают с нарезанной соломкой ветчиной. Добавляют натертый на крупной терке сыр, нарезанные мелкими кусочками два помидора и лук.

Затем все перемешивают, поливают майонезом и выкладывают в салатницу. Сверху салат украшают кружочками помидора и веточками петрушки.

Салат из зеленой фасоли с помидорами

Ингредиенты

Фасоль зеленая стручковая – 200 г, помидоры – 2 шт., яйца – 2 шт., чеснок – 1 долька, зелень петрушки – 0,5 пучка, масло растительное – 2 ст. ложки, вино белое сухое – 1 ст. ложка, сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления

Фасоль отваривают в подсоленной воде, откидывают на сито и дают стечь воде. Затем фасоль укладывают на блюдо, добавляют толченый чеснок, сверху кладут нарезанные кружочками помидоры и заливают все соусом, приготовленным из растительного масла, смешанного с белым вином, сахаром и солью. Салат украшают дольками яиц, сваренных вкрутую, и веточками петрушки.

Салат из фасоли пряными травами

Ингредиенты

Фасоль красная – 100 г, сыр твердых сортов – 50 г, орехи грецкие очищенные – 50 г, лук репчатый – 1 шт., масло

растительное – 3 ст. ложки, уксус – 1 ч. ложка, лист лавровый – 1 шт., зелень укропа, петрушки, базилика – по 0,5 пучка, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Фасоль замачивают на несколько часов в холодной воде, затем варят до готовности и откидывают на сито. Сбрызгивают ее уксусом, поливают растительным маслом, солят, добавляют сахар по вкусу, измельченный лавровый лист. Сыр натирают на крупной терке. Лук нарезают кубиками, зелень измельчают. Все продукты соединяют, хорошо перемешивают и выкладывают в салатницу. Перед подачей к столу салат украшают натертым сыром и половинками грецких орехов.

Салат из фасоли с томатной пастой

Ингредиенты

Фасоль – 300 г, перец болгарский – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., чеснок – 1 долька, сметана – 3 ст. ложки, паста томатная – 2 ст. ложки, масло сливочное или маргарин – 1 ст. ложка, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Фасоль замачивают в холодной воде на несколько часов, затем воду сливают. Фасоль тушат с маслом или маргарином до готовности, добавляют томатную пасту, толченый чеснок, лук, натертый на мелкой терке, мелко нарезанный болгарский перец, соль и перец. Готовый салат выкладывают в салатницу, заправляют сметаной и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Салат из спаржевой фасоли

Ингредиенты

Фасоль спаржевая – 150 г, картофель – 100 г, сало – 20 г, лук репчатый – 1 шт., уксус столовый – 1 ст. ложка, масло сливочное – 1 ч. ложка, орех мускатный – 1 ч. ложка, зелень петрушки измельченная – 1 ст. ложка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Свежую спаржевую фасоль отваривают в подсоленной воде, удалив предварительно жилки. Картофель отваривают в мундире, очищают, нарезают ломтиками, смешивают с фасолью и ставят на водяную баню.

На сковороде с растопленным маслом поджаривают

нарезанное маленькими кубиками сало, добавляют в салат. Заправляют прокипяченным уксусом, солью и перцем, добавляют мускатный орех, измельченный репчатый лук, перемешивают и посыпают зеленью.

Салат из фасоли с луком

Ингредиенты

Фасоль – 100 г, лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, зелень кинзы или петрушки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Фасоль отваривают, откидывают на сито, остужают и выкладывают в салатницу. Затем посыпают солью, перцем, мелко нарезанным и обжаренным луком, заправляют растительным маслом и перемешивают. Салат украшают зеленью кинзы или петрушки и подают к столу.

Салат из фасоли с помидорами

Ингредиенты

Фасоль вареная – 200 г, помидоры – 3 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры нарезают ломтиками, соединяют с фасолью, солят, посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки. Готовый салат заправляют растительным маслом.

Салат из фасоли с чесноком

Ингредиенты

Фасоль стручковая зеленая – 1 кг, чеснок – 5 долек, помидоры – 2 шт., масло растительное – 5 ст. ложек, уксус фруктовый – 2 ст. ложки, зелень укропа – 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Фасоль отваривают в подсоленной воде, откидывают на сито, остужают, укладывают в салатницу и заливают соусом. Для его приготовления растительное масло смешивают

с фруктовым уксусом, добавляют перец, часть мелко нарезанной зелени укропа, натертый чеснок.

Сверху салат украшают кружочками помидоров и оставшейся зеленью укропа.

Салат из стручковой фасоли с лимоном

Ингредиенты

Фасоль стручковая – 400 г, лимон – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Молодые стручки фасоли очищают, нарезают тонкими полосками, отваривают в подсоленной воде и откидывают на сито. Когда фасоль остынет, кладут ее в салатницу, заправляют растительным маслом и соком лимона. Салат украшают дольками лимона и подают к столу.

Салат из стручковой фасоли с картофелем

Ингредиенты

Фасоль стручковая – 400 г, майонез соевый – 200 г, картофель – 3 шт., помидоры – 2 шт., лимон – 1 шт., лук зеленый – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Стручки фасоли варят в подсоленной воде в течение 5 минут, затем откидывают на сито и дают воде стечь. Очищенный картофель отваривают и остужают. Фасоль и картофель мелко нарезают, посыпают солью, сбрызгивают лимонным соком, заправляют майонезом и перемешивают. Салат выкладывают в салатницу, перед подачей к столу украшают ломтиками помидоров и мелко нарезанным зеленым луком.

Салат из фасоли, овощей и фруктов

Ингредиенты

Фасоль – 150 г, сметана – 100 г, морковь – 2 шт., яблоки или груши – 2 шт., свекла – 1 шт., сахар – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Фасоль отваривают в подсоленной воде, откидывают на дуршлаг и охлаждают. Сырую морковь и вареную свеклу натирают на крупной терке. Яблоки или груши очищают и

нарезают соломкой. Затем все перемешивают, заправляют сметаной, смешанной с сахарным песком и лимонным соком.

Салат из горошка с домашним майонезом

Ингредиенты

Горошек зеленый – 400 г, масло растительное – 100 г, желток яичный – 1 шт., уксус винный белый – 1 ст. ложка, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Горошек отваривают в воде с добавлением соли и сахара, откидывают на сито, остужают и выкладывают в салатницу. Сырой яичный желток растирают с солью и сахаром, небольшими порциями добавляют растительное масло и взбивают до получения однородной массы. Затем добавляют уксус, перемешивают и заправляют приготовленным майонезом салат.

Салат из фасоли с яблоком и соленым огурцом

Ингредиенты

Фасоль – 250 г, сметана – 200 г, огурец соленый – 1 шт., яйцо вареное – 1 шт., яблоко – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Фасоль замачивают на несколько часов в холодной воде, затем отваривают в подсоленной воде и охлаждают. Готовую фасоль смешивают с нарезанными кубиками огурцом, яйцом, луком и яблоком, полученную массу солят и заправляют сметаной. Готовый салат выкладывают в салатницу, посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки и подают к столу.

Салат из консервированной фасоли с яйцами

Ингредиенты

Фасоль стручковая консервированная – 1 банка, яйца вареные – 2 шт., помидоры – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Стручки консервированной фасоли нарезают, смешивают с измельченной зеленью и заправляют растительным маслом.

Затем выкладывают в салатницу, сверху кладут кружочки яиц и помидоров, чередуя их между собой. Украшают салат кольцами репчатого лука и подают к столу.

Салат из зеленого горошка

Ингредиенты

Горошек зеленый свежий или консервированный – 400 г, морковь – 2 шт., корни сельдерея – 2 шт., яблоки – 2 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, зелень укропа и петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Свежий горошек отваривают в подсоленной воде (если вместо него используют консервированный горошек, предварительно откидывают его на дуршлаг, чтобы стекла жидкость). Очищенные морковь и сельдерей натирают на терке.

Яблоко очищают от кожицы, удаляют сердцевину и натирают на терке или нарезают соломкой. Затем все продукты смешивают, солят, заправляют маслом, выкладывают в салатницу и украшают измельченной зеленью.

Салат из зеленого горошка с овощами

Ингредиенты

Горошек зеленый – 300 г, морковь – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложка, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, цедра лимонная измельченная, соль по вкусу.

Способ приготовления

Очищенную морковь натирают на мелкой терке, добавляют горошек, мелко нарезанный репчатый лук, измельченную зелень петрушки и укропа, лимонную цедру. Заправляют растительным маслом, смешанным с лимонным соком и солью. Перед подачей к столу салат выдерживают в холодильнике 10-15 минут.

Салат из консервированного горошка и плавленого сыра

Ингредиенты

Горошек зеленый консервированный – 150 г, майонез соевый – 100 г, яйца – 2 шт., сырок плавленый – 1 шт., зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Плавленый сырок натирают на крупной терке. Сваренные вкрутую яйца остужают, очищают и нарезают кубиками.

Все перемешивают, солят, добавляют консервированный зеленый горошек, заправляют майонезом и аккуратно перемешивают.

Готовый салат выкладывают в глубокую салатницу горкой, перед подачей к столу украшают веточками петрушки.

Салат из консервированного горошка с луком

Ингредиенты

Горошек зеленый консервированный – 200 г, лук репчатый – 3 шт., огурцы маринованные – 2 шт., лук зеленый – 1 пучок, масло растительное – 4 ст. ложки, сок томатный – 4 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложка, сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления

Репчатый лук нарезают полукольцами, огурцы – кружочками. Добавляют мелко нарезанный зеленый лук и консервированный горошек. Все перемешивают и заправляют салатной заправкой, приготовленной из растительного масла, лимонного и томатного соков, сахара и соли.

Салат из зеленых стручков бобов

Ингредиенты

Стручки бобовые зеленые – 400 г, огурцы – 4 шт., яйца – 4 шт., помидоры – 4 шт., масло растительное – 4 ст. ложки, сок лимонный – 2 ст. ложки, салат зеленый – 0,5 пучка, зелень укропа – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Стручки бобов очищают и хорошо моют, затем опускают их в кипящую соленую воду и варят до готовности. Остужают под струей холодной воды и откидывают на сито. По краям салатницы укладывают листья зеленого салата, нарезанные ломтиками помидоры и огурцы выкладывают короной.

В центре салатницы укладывают горкой тонко нарезанные стручки бобов и дольки сваренных вкрутую яиц. Салат поливают растительным маслом, смешанным с лимонным соком и солью, посыпают измельченной зеленью укропа и подают к столу.

Салат из консервированного зеленого горошка с яблоками

Ингредиенты

Горошек зеленый консервированный – 200 г, майонез соевый – 100 г, яблоки – 2 шт., яйцо вареное – 1 шт., зелень сельдерея – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яблоки нарезают тонкими ломтиками, смешивают с зеленым горошком, добавляют измельченный сельдерей, солят и заправляют майонезом. Перед подачей к столу украшают салат дольками сваренного вкрутую яйца.

Салат из свеклы с картофелем и фасолью

Ингредиенты

Свекла – 3 шт., картофель – 3 шт., перец сладкий – 1 шт., фасоль белая вареная – 100 г, зелень укропа – 0,5 пучка, масло растительное – 1 ст. ложка, уксус, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Картофель отваривают в кожуре и очищают. Свеклу запекают и также очищают от кожицы. Затем овощи нарезают маленькими кубиками, смешивают с вареной белой фасолью и сладким перцем, нарезанным кольцами (часть оставляют для украшения). Все перемешивают, солят, перчат и заливают смесью растительного масла и уксуса. Выкладывают салат

в салатницу, украшают кольцами сладкого перца и измельченной зеленью укропа.

Салат из свеклы с капустой

Ингредиенты

Свекла – 2 шт., капуста белокочанная – 200 г, масло растительное – 1 ст. ложка, сок лимонный – 1 ст. ложка, сахар – 1 ч. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Свеклу моют, запекают в духовке, остужают. Свежую белокочанную капусту шинкуют, солят, растирают руками, смешивают с нарезанной небольшими кусочками печеной свеклой. Затем добавляют сахар, лимонный сок и заправляют салат растительным маслом.

Салат «Красна девица»

Ингредиенты

Свекла вареная – 2 шт., яблоки – 2 шт., майонез – 100 г, орехи грецкие измельченные – 2 ст. ложки.

Способ приготовления

Свеклу очищают от кожицы и натирают на крупной терке. Яблоки нарезают соломкой или натирают на крупной терке. Все компоненты перемешивают, добавляют измельченные грецкие орехи и заправляют майонезом.

Салат из свеклы, моркови и яблок

Ингредиенты

Яблоки – 2 шт., свекла – 1 шт., морковь – 1 шт., корень сельдерея – 1 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, сок половины лимона, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Свеклу средней величины, морковь, очищенные яблоки и корень сельдерея натирают на крупной терке, заправляют растительным маслом с добавлением сока лимона, солят и перчат. Все перемешивают, выкладывают

в салатницу и украшают зеленью петрушки.

Салат из свеклы с грибами

Ингредиенты

Свекла – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., грибы сухие – 50 г, масло растительное – 4 ст. ложки, хрен тертый – 1 ст. ложка, зелень петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Свеклу отваривают, охлаждают, очищают от кожицы и натирают на крупной терке. Репчатый лук нарезают мелкими кубиками и жарят на растительном масле до золотистого цвета.

Грибы замачивают на 3-4 часа в холодной воде, затем варят их до готовности, охлаждают и нарезают тонкой соломкой. Все продукты соединяют, хорошо перемешивают, солят по вкусу. Затем добавляют натертый хрен и заправляют растительным маслом. Готовый салат украшают веточками зелени.

Салат из свеклы с огурцами

Ингредиенты

Свекла – 2 шт., огурцы соленые – 2 шт., огурцы свежие – 2 шт., лук зеленый – 1 пучок, майонез – 100 г, сахар – 1 ч. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Свеклу отваривают и нарезают кубиками. Добавляют мелко нарезанные свежие и соленые огурцы, измельченный зеленый лук, сахар. Салат заправляют майонезом и солят.

Салат из свеклы, огурцов и редиса

Ингредиенты

Свекла – 3 шт., огурцы – 2 шт., редис – 1 пучок, чеснок – 1 долька, майонез – 100 г, алыча – 100 г, зелень петрушки.

Способ приготовления

Свеклу моют, очищают, натирают на крупной терке. Добавляют нарезанные соломкой огурцы и редис и нарезанную дольками алычу. Затем все перемешивают, заливают майонезом, посыпают измельченной зеленью петрушки и рубленым чесноком.

Салат из свеклы с черносливом и рисом

Ингредиенты

Свекла – 2 шт., чернослив – 100 г, сметана – 100 г, рис – 2 ст. ложки, сахар, зелень, соль по вкусу.

Способ приготовления

Свеклу запекают, снимают кожицу, нарезают соломкой или ломтиками, добавляют нарезанную мякоть чернослива, сваренный и охлажденный рис. Салат заправляют сметаной, сахаром, солью, посыпают измельченной зеленью и подают к столу.

Салат из свеклы с орехами и чесноком

Ингредиенты

Свекла – 3 шт., чеснок – 3 дольки, перец сладкий – 1 шт., уксус столовый – 3 ст. ложки, орехи грецкие очищенные -100 г, масло растительное – 3 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Свеклу отваривают и мелко нарезают, грецкие орехи тщательно измельчают. Чеснок и перец растирают с солью. Затем

все ингредиенты соединяют, перемешивают, добавляют уксус, растительное масло, посыпают нарубленной зеленью петрушки.

Салат из свеклы с маринованным виноградом

Ингредиенты

Свекла – 2 шт., виноград маринованный – 100 г, сахар – 1 ст. ложка, уксус столовый – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Свеклу отваривают в воде с добавлением уксуса, очищают от кожицы, натирают на крупной терке. Затем добавляют маринованный виноград, посыпают сахаром и солью, перемешивают и подают к столу.

Салат «Гранатовый браслет»

Ингредиенты

Свекла вареная – 3 шт., зерна граната – 1 стакан, масло растительное – 3 ст. ложки, сок гранатовый – 2 ст. ложки, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Свеклу очищают от кожицы, натирают на мелкой терке и смешивают с зернами граната. Добавляют гранатовый сок, сахар и растительное масло, тщательно перемешивают и подают салат к столу.

Салат «Заря»

Ингредиенты

Свекла – 1 шт., лук репчатый – 3 шт., яблоко зеленое – 1 шт., салат зеленый – 1 пучок, майонез соевый – 100 г, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Свеклу и яблоко натирают на мелкой терке, лук мелко нарезают, все перемешивают, заправляют майонезом, после чего добавляют сахар и соль и опять перемешивают. Готовый салат выкладывают в салатницу и украшают листьями зеленого салата.

Салат из свеклы с картофелем и фасолью

Ингредиенты

Свекла – 3 шт., картофель – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., фасоль красная вареная – 100 г, грибы маринованные – 100 г, масло растительное – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель отваривают в мундире и очищают. Свеклу запекают в духовке и также очищают от кожицы. Затем нарезают овощи маленькими кубиками, смешивают с фасолью и измельченными маринованными грибами. Все перемешивают и заливают растительным маслом, смешанным с лимонным соком и солью. Салат посыпают измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

Салат из свеклы с бобами

Ингредиенты

Свекла – 2 шт., бобы – 1 стакан, морковь – 1 шт., огурец соленый – 1 шт., лук зеленый -

1 пучок, сметана – 150 г, соль по вкусу.

Способ приготовления

Свеклу отваривают, очищают и измельчают. Добавляют вареные бобы, мелко нарезанный огурец, натертую на крупной терке морковь. Затем все перемешивают, солят и заправляют сметаной. Готовый салат украшают мелко нарубленным зеленым луком и подают к столу.

Салат из свеклы с тыквенными семечками

Ингредиенты

Свекла – 4 шт., семечки тыквенные очищенные – 150 г, чеснок – 1 долька, майонез соевый – 4 ст. ложки, зелень петрушки и базилика – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Свеклу отваривают, охлаждают, очищают, шинкуют или натирают на крупной терке. Добавляют растертые тыквенные семечки, измельченный чеснок и майонез. Все перемешивают, выкладывают в салатницу, украшают веточками зелени и подают к столу.

Салат из свеклы с картофелем и хреном

Ингредиенты

Свекла – 2 шт., картофель – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., хрен тертый – 2 ст. ложки, масло растительное – 3 ст. ложки, уксус винный – 1 ч. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Свеклу и картофель отваривают, остужают и очищают. Свеклу нарезают тонкими ломтиками и смешивают с нарезанным кубиками картофелем и тертым хреном. Лук нарезают кольцами и пассеруют в растительном масле (1 ст. ложка). Лук смешивают со свеклой и картофелем, добавляют оставшуюся часть растительного масла и уксус, солят, перемешивают и подают салат к столу.

Салат из свеклы с редькой и гранатовым соком

Ингредиенты

Свекла – 2 шт., редька – 2 шт., сок гранатовый – 100 г, мед – 2 ст. ложки, тмин – 1 ч. ложка.

Способ приготовления

Свеклу и редьку моют, очищают и натирают на крупной терке, добавляют гранатовый сок, мед и тмин, хорошо перемешивают, перекладывают в салатницу и подают к столу.

Салат из свеклы с хреном и яйцом

Ингредиенты

Свекла – 3 шт., яйцо вареное – 1 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложка, хрен тертый – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Свеклу отваривают в подсоленной воде, очищают и нарезают соломкой. Добавляют тертый хрен, растительное масло и лимонный сок, все перемешивают и перекладывают в салатницу. Салат украшают дольками сваренного вкрутую яйца и подают к столу.

Салат из свеклы с сельдереем

Ингредиенты

Свекла вареная – 2 шт., корни сельдерея – 2 шт., огурцы маринованные – 2 шт., майонез соевый – 150 г, зелень петрушки –

0,5 пучка.

Способ приготовления

Вареную свеклу, сельдерей, огурцы нарезают кубиками.

Все перемешивают, заправляют майонезом, выкладывают в салатницу и украшают веточками петрушки.

Салат из свеклы и сладкого перца

Ингредиенты

Свекла – 2 шт., перец сладкий – 1 шт., чеснок – 1 долька, майонез – 3 ст. ложки, сметана – 3 ст. ложки, горчица – 1 ч. ложка, укроп – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Свеклу и перец нарезают соломкой, добавляют рубленый чеснок, горчицу. Все перемешивают, заливают смесью майонеза со сметаной и посыпают рубленым укропом.

Салат из свеклы с яблоками и творогом

Ингредиенты

Свекла – 2 шт., яблоки – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., огурец соленый – 1 шт., творог – 200 г, масло растительное – 100 г, зелень петрушки – 1 пучок, корица молотая на кончике ножа, соль по вкусу.

Способ приготовления

Свеклу отваривают, остужают, очищают, натирают на крупной терке. Добавляют натертые вместе с кожурой яблоки и мелко нарубленный лук. Творог протирают через сито, добавляют растительное масло, корицу и соль, тщательно перемешивают и заправляют полученным соусом салат. Затем салат выкладывают в салатницу, украшают измельченной зеленью петрушки и ломтиками соленого огурца и подают к столу.

Салат из свеклы с яблоками и растительным маслом

Ингредиенты

Свекла – 2 шт., яблоки – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., сок апельсиновый – 2 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, цедра апельсиновая измельченная – 1 ч. ложка, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Свеклу натирают на мелкой терке, добавляют мелко

нарезанные яблоки и лук. Растительное масло смешивают с апельсиновым соком, цедрой и сахаром, заправляют полученным соусом салат и перемешивают.

Салат «Принцесса»

Ингредиенты

Картофель вареный – 2 шт., яйца вареные – 2 шт., яблоки – 2 шт., сметана – 200 г, изюм – 100 г, орехи грецкие измельченные – 3 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель, яйца и яблоки нарезают кружочками и укладывают слоями. Каждый слой солят и поливают сметаной. Затем кладут предварительно распаренный и подсушенный изюм, посыпают измельченными грецкими орехами, поливают сметаной и украшают зеленью петрушки.

Салат картофельный со шпинатом

Ингредиенты

Картофель вареный – 4 шт., шпинат – 2 пучка, лук репчатый – 1 шт., сметана – 4 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, орех мускатный молотый, корица, кориандр, соль по вкусу.

Способ приготовления

Листья шпината моют в холодной воде, бланшируют в кипятке в течение 1 минуты и шинкуют. Картофель нарезают кубиками, лук – полукольцами. Шпинат, лук и картофель смешивают, добавляют сметану, специи и соль. Перекладывают салат в салатницу, украшают измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

Салат из картофеля с плавленым сыром

Ингредиенты

Картофель вареный – 4 шт., морковь вареная – 2 шт., яйца вареные – 2 шт., сыр плавленый – 200 г, горошек зеленый консервированный – 100 г, майонез соевый – 100 г, чеснок – 1 долька, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель, яйца, сыр и морковь натирают на крупной терке. Затем все компоненты укладывают слоями. Сначала кладут слой

картофеля, затем морковь, яйца, горошек и плавленый сыр. Каждый слой солят и смазывают майонезом, смешанным с натертым на мелкой терке чесноком. Дают салату постоять в течение 30 минут, а потом подают к столу.

Салат осенний

Ингредиенты

Картофель – 4 шт., морковь – 3 шт., огурцы маринованные – 2 шт., свекла – 1 шт., горошек зеленый консервированный – 200 г, фасоль стручковая консервированная – 200 г, майонез соевый – 200 г, соль по вкусу.

Способ приготовления

Вареные свеклу, картофель и морковь нарезают мелкими кубиками, смешивают с фасолью и горошком, солят, добавляют майонез и ставят полученную массу на 1 час в прохладное место.

Затем кладут в салат измельченные огурцы, перемешивают и подают к столу.

Салат из помидоров, риса и сельдерея

Ингредиенты

Помидоры – 2 шт., рис вареный – 150 г, масло растительное – 1 ст. ложка, зелень сельдерея, салат зеленый.

Способ приготовления

Помидоры нарезают кружочками, добавляют мелко нарезанную зелень сельдерея. Все перемешивают, заправляют растительным маслом.

Затем добавляют вареный рассыпчатый рис, выкладывают салат в салатницу и украшают листьями зеленого салата.

Салат из помидоров с рисом и яйцом

Ингредиенты

Помидоры – 4 шт., огурцы – 2 шт., яйца вареные – 2 шт., майонез – 100 г, рис – 3 ст. ложки, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Рис отваривают в подсоленной воде. Помидоры моют, срезают верхушки, удаляют ложкой семена и нарезают мякоть кубиками. Так же нарезают огурцы и яйца.

Продукты перемешивают, заправляют солью, перцем, частью нарезанной зелени петрушки. Затем все поливают майонезом. Салат выкладывают на блюдо, украшают ломтиками помидоров, дольками вареных яиц и оставшейся зеленью петрушки.

Салат из помидоров и риса с соевым соусом

Ингредиенты

Помидоры – 4 шт., рис вареный – 100 г, огурец – 1 шт., салат зеленый – 1 пучок, зелень петрушки – 1 пучок, соус соевый – 2 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка.

Способ приготовления

Помидоры и огурец нарезают тонкими ломтиками, смешивают с вареным рисом, измельченным салатом и зеленью петрушки. Добавляют соевый соус и растительное масло, перемешивают и подают салат к столу.

Салат «На скорую руку»

Ингредиенты

Помидоры – 4 шт., лук репчатый – 1 шт., орехи грецкие – 50 г, масло растительное – 2 ст. ложки, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры нарезают тонкими ломтиками, лук – полукольцами. Ядра грецких орехов измельчают в ступке. На дно салатницы слоями выкладывают помидоры, лук и орехи. Каждый слой солят и поливают растительным маслом. Последний слой посыпают измельченной зеленью.

Салат «Причуда»

Ингредиенты

Помидоры – 3 шт., огурцы – 2 шт., яйца вареные – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., фасоль стручковая консервированная – 100 г, спаржа консервированная – 100 г, салат зеленый – 1 пучок, сметана – 3 ст. ложки, зелень укропа – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Фасоль, помидоры, спаржу и огурцы нарезают небольшими кусочками и смешивают. На большое блюдо кладут листья салата, на них горкой овощную смесь. В середину кладут

нарезанные кружочками яйца, сверху украшают кольцами лука. Затем салат солят, поливают сметаной, украшают веточками укропа и подают к столу.

Салат «Синьор Помидор»

Ингредиенты

Помидоры – 5 шт., лук репчатый – 1 шт., чеснок – 1 долька, орехи лесные измельченные – 100 г, масло растительное – 3 ст. ложки, зелень базилика – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры нарезают кружками, лук – кольцами или полукольцами. Чеснок измельчают и смешивают с орехами. На дно салатницы кладут помидоры, на них – слой лука, солят, после чего выкладывают чесночно-ореховый слой. Салат поливают растительным маслом и ставят на 30 минут в прохладное место. Перед подачей к столу салат украшают листиками базилика.

Салат «Барбекю»

Ингредиенты

Помидоры – 4 шт., перец сладкий – 4 шт., чеснок – 2 дольки, яйца вареные – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., лимон – 1 шт., оливки без косточек – 50 г, масло растительное – 4 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Перец и помидоры пекут на решетке над горящими углями или в духовом шкафу, заворачивают в тонкую бумагу и оставляют на 20 минут, после чего бумагу снимают, очищают овощи от кожицы, удаляют семена, нарезают ломтиками и выкладывают на блюдо. Чеснок измельчают, смешивают с растительным маслом, свежевыжатым соком лимона, измельченными яйцами, луком и солью и добавляют в салат. Салат украшают веточками петрушки и оливками и подают к столу.

Салат из помидоров с сахаром

Ингредиенты

Помидоры – 500 г, сахарный песок – 100 г.

Способ приготовления

Помидоры моют и нарезают кружочками толщиной 3 мм. Затем выкладывают их на блюдо и посыпают сахарным песком.

Салат из помидоров с луком-пореем

Ингредиенты

Помидоры – 500 г, лук-порей – 150 г, масло растительное – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры моют и нарезают дольками, лук – кольцами. Затем лук и помидоры перемешивают, заправляют маслом и солью. Салат выкладывают в салатницу и украшают веточками петрушки.

Салат «Секрет»

Ингредиенты

Помидоры – 5 шт., яйца вареные – 5 шт., перец болгарский – 2 шт., корень сельдерея – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., салат зеленый – 1 пучок, сыр – 50 г, соус соевый – 50 г, соль.

Способ приготовления

Яйца нарезают мелкими кубиками, добавляют нарезанные соломкой сельдерей, болгарский перец, нашинкованный лук, перемешивают и заправляют соевым соусом. Помидоры нарезают ломтиками, посыпают солью.

Затем на блюдо выкладывают листья зеленого салата, на них кладут помидоры и горкой – яичный салат. Украшают сверху тертым сыром и подают салат к столу.

Салат из помидоров и яиц с каперсами

Ингредиенты

Помидоры – 4 шт., яйца – 2 шт., каперсы – 2 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры и сваренные вкрутую яйца нарезают кружочками, укладывают слоями

в салатницу, солят, поливают маслом, украшают каперсами и веточками петрушки.

Салат из помидоров с виноградом

Ингредиенты

Помидоры – 4 шт., виноград маринованный – 100 г, масло растительное – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложка, зелень базилика – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры нарезают дольками, укладывают горкой в салатницу, поливают лимонным соком и растительным маслом, солят, украшают маринованным виноградом и зеленью базилика.

Салат из помидоров с сыром

Ингредиенты

Помидоры – 4 шт., лук репчатый – 1 шт., сыр – 150 г, сметана – 150 г, сок лимонный – 1 ст. ложка, орехи грецкие измельченные – 1 ст. ложка, зелень кинзы – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры обдают кипятком, очищают от кожицы и нарезают кружочками. Сыр натирают на крупной терке, выкладывают в салатницу, добавляют помидоры, грецкие орехи и мелко нарезанный репчатый лук. Салат заливают сметаной, смешанной с солью и лимонным соком. Перед подачей к столу салат посыпают мелко нарезанной зеленью кинзы.

Салат из помидоров с зеленым горошком

Ингредиенты

Помидоры – 4 шт., горошек зеленый консервированный – 200 г, майонез соевый – 100 г, зелень кинзы – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры моют, нарезают кружочками и кладут в салатницу. Добавляют зеленый консервированный горошек, солят и перемешивают. Салат поливают майонезом и посыпают измельченной зеленью кинзы.

Салат из помидоров и яблок под соевым соусом

Ингредиенты

Помидоры – 2 шт., яблоки – 2 шт., соус соевый – 2 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, зелень петушки и укропа – по

0,5 пучка, имбирь молотый, соль по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры и яблоки нарезают небольшими кусочками, укладывают слоями в салатницу и заливают соусом, приготовленным из соевого соуса, растительного масла, соли и молотого имбиря. Перед подачей к столу посыпают салат измельченной зеленью петрушки и укропа.

Салат из помидоров с томатной заправкой

Ингредиенты

Помидоры – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., сок томатный – 3 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, уксус столовый – 1 ст. ложка, сахар – 1 ч. ложка, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры нарезают кружочками, репчатый лук – кольцами. Овощи укладывают в салатницу, поливают заправкой, которую готовят следующим образом: в томатный сок добавляют уксус, сахар, соль и растительное масло, все тщательно перемешивают.

Перед подачей к столу посыпают салат измельченной зеленью.

Салат «Легкий ужин»

Ингредиенты

Помидоры – 2 шт., перец болгарский – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., огурец – 1 шт., оливки без косточек – 50 г, масло растительное – 3 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложка, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры и огурец нарезают тонкими кружочками, репчатый лук – кольцами. Лук посыпают солью, поливают растительным маслом и обминают руками. Болгарский перец нарезают соломкой. Затем все перемешивают, добавляют мелко нарезанную зелень петрушки и укропа. Салат заливают растительным маслом, смешанным с лимонным соком, украшают оливками и подают к столу.

Салат из помидоров, огурцов, редиса и яблок

Ингредиенты

Помидоры – 4 шт., огурец – 1 шт., яблоко – 1 шт., редис – 1 пучок, майонез соевый – 4 ст. ложки, зелень укропа – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры, огурец, редис и яблоко нарезают дольками. Перемешивают, перекладывают в салатницу, солят, заправляют майонезом и посыпают измельченной зеленью укропа.

Салат из помидоров с творожным соусом

Ингредиенты

Помидоры – 5 шт., творог – 100 г, молоко – 100 г, горчица – 1 ч. ложка, тмин – 0,5 ч. ложки, лук зеленый – 1 пучок, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры моют, нарезают кружочками и выкладывают на блюдо, посыпают солью. Для приготовления соуса творог разминают деревянной ложкой, кладут соль, сахар, тмин и горчицу, добавляют молоко и растирают до получения однородной массы.

Помидоры поливают творожным соусом, украшают рубленым зеленым луком и подают к столу.

Салат из помидоров и черствого хлеба

Ингредиенты

Помидоры – 3 шт., хлеб черствый – 0,5 буханки, чеснок – 1 долька, масло растительное – 4 ст. ложки, уксус яблочный – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры моют и нарезают дольками, смешивают с мелко нарезанным черствым хлебом. Затем все перемешивают, поливают салатной заправкой из растительного масла и уксуса, добавляют мелко нарезанную зелень петрушки и измельченный чеснок. Затем салат солят, перед подачей к столу выдерживают при комнатной температуре около 30 минут.

Помидоры, фаршированные салатом из яблок и огурцов

Ингредиенты

Помидоры – 6 шт., яблоки – 2 шт., огурец малосольный – 1 шт., салат зеленый – 1 пучок, майонез – 2 ст. ложки.

Способ приготовления

Огурец и яблоки очищают от кожицы, нарезают маленькими кубиками, добавляют майонез и перемешивают. Помидоры моют, срезают верхушки, ложкой вынимают мякоть, освободившееся пространство заполняют приготовленным салатом из яблок и огурца. Перед подачей к столу на тарелку выкладывают листья зеленого салата, сверху кладут фаршированные помидоры.

Салат из помидоров, кукурузы и сельдерея

Ингредиенты

Помидоры – 2 шт., кукуруза консервированная – 200 г, салат зеленый – 1 пучок, зелень сельдерея – 1 пучок, масло кукурузное – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры нарезают кружочками, добавляют кукурузу и мелко нарезанную зелень сельдерея. Все перемешивают, солят, заправляют кукурузным маслом. На блюдо кладут предварительно вымытые листья салата, выкладывают горкой приготовленную смесь и подают к столу.

Салат из зеленых помидоров

Ингредиенты

Помидоры зеленые – 10 шт., орехи грецкие – 100 г, виноград маринованный – 100 г, чеснок – 2 дольки, лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, уксус столовый – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры варят в небольшом количестве воды до мягкости, затем очищают от кожицы, нарезают и измельчают в деревянной ступке. Добавляют толченые орехи, чеснок, растительное масло, уксус, мелко нарезанную петрушку, солят и перемешивают. Полученную смесь выкладывают в салатницу, украшают тонкими кружочками репчатого лука и маринованным виноградом.

Салат из консервированных помидоров

Ингредиенты

Помидоры консервированные – 6 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., корень сельдерея – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, сахар – 1 ч. ложка, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры очищают от кожицы и измельчают. Добавляют нарезанный полукольцами репчатый лук, натертые на крупной терке морковь и корень сельдерея. Все перемешивают, посыпают сахаром и солью, заправляют растительным маслом и выкладывают в салатницу. Готовый салат украшают измельченной зеленью петрушки и укропа и подают к столу.

Салат из помидоров с виноградом

Ингредиенты

Помидоры – 5 шт., лимон – 1 шт., виноград без косточек – 100 г, масло растительное – 2 ст. ложки, лук зеленый – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры нарезают дольками, укладывают горкой в салатницу, поливают соком, выжатым из половины лимона, и солят. По краям укладывают виноград и зеленый лук, нарезанный кусочками длиной 4-5 см. Затем поливают салат растительным маслом и украшают кружочками лимона.

Салат из зеленых помидоров с морковью

Ингредиенты

Помидоры зеленые – 6 шт., морковь – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., чеснок – 1 долька, масло растительное – 3 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, соль.

Способ приготовления

Морковь и зеленые помидоры нарезают кружочками, смешивают с мелко нарезанным репчатым луком. Полученную массу солят, заливают растительным маслом и тушат в течение 20 минут. После этого снимают с огня и охлаждают. Добавляют растертый чеснок и измельченную петрушку, перемешивают и подают к столу.

Салат из помидоров и брынзы

Ингредиенты

Помидоры – 6 шт., брынза – 100 г, сметана или масло растительное – 100 г, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры моют, нарезают кружочками, добавляют натертую на терке брынзу, все перемешивают, солят, посыпают измельченной зеленью петрушки и заправляют сметаной или растительным маслом.

Салат из помидоров, маринованных огурцов и сыра

Ингредиенты

Помидоры – 2 шт., яйца – 2 шт., огурец маринованный – 1 шт., сыр – 200 г, сметана – 100 г, чернослив или сливы без косточек – 100 г, соль по вкусу.

Способ приготовления

Огурец нарезают соломкой, помидоры – дольками. Сыр натирают на крупной терке. Яйца варят вкрутую, остужают, очищают и измельчают. Все продукты соединяют, заправляют сметаной, солят и перемешивают. Готовый салат выкладывают в салатницу, перед подачей к столу украшают черносливом или сливами.

Салат из помидоров с горчичным соусом

Ингредиенты

Помидоры – 3 шт., яйца – 2 шт., зелень петрушки – 1 пучок, масло растительное – 4 ст. ложки, сахар – 2 ч. ложки, уксус столовый – 1 ч. ложка, горчица – 1 ч. ложка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Мытые помидоры и сваренные вкрутую, очищенные яйца нарезают кружочками, складывают в салатницу, солят, посыпают перцем и поливают соусом, приготовленным из растительного масла, смешанного с сахаром, уксусом, горчицей и солью. Готовый салат перед подачей к столу украшают измельченной зеленью петрушки.

Салат из помидоров и огурцов с перцем и брынзой

Ингредиенты

Огурцы – 4 шт., помидоры – 4 шт., перец сладкий – 4 шт., брынза – 150 г, лук зеленый, зелень укропа, петрушки, сельдерея и базилика – по 0,5 пучка, масло растительное – 4 ст. ложки, соль.

Способ приготовления

Овощи моют, нарезают, добавляют измельченные зелень и лук, солят и перемешивают. Массу перекладывают в салатницу, сверху посыпают измельченной брынзой и поливают растительным маслом.

Салат «Ереванский»

Ингредиенты

Помидоры – 4 шт., огурцы – 3 шт., перец болгарский – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., зелень кинзы, базилика, петрушки – по 1 пучку, уксус столовый, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры, огурцы, болгарский перец нарезают кружочками, лук – кольцами. Кинзу, базилик, петрушку измельчают. Овощи укладывают в салатницу рядами, так чтобы чередовались помидоры, огурцы, болгарский перец. Посыпают салат солью, перцем, сверху кладут кольца лука, поливают уксусом, а затем посыпают зеленью.

Салат огуречный

Ингредиенты

Огурцы – 3 шт., яйцо вареное – 1 шт., йогурт сливочный – 200 г, майонез – 2 ст. ложки, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Огурцы нарезают кубиками или ломтиками, варят в подсоленной воде в течение 8-10 минут, откидывают на сито и остужают.

Из йогурта, измельченного яйца, майонеза и соли готовят соус, который хорошо взбивают венчиком или вилкой. Соусом поливают дольки огурцов.

Огурцы смешивают с измельченной зеленью петрушки и укропа, поливают соусом и подают к столу.

Салат «Майский»

Ингредиенты

Огурцы – 2 шт., яйца вареные – 2 шт., салат зеленый – 2 пучка, лук зеленый – 1 пучок, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, сметана – 100 г, соль по вкусу.

Способ приготовления

Вымытые и подсушенные листья салата рвут руками на мелкие кусочки. Огурцы и яйца нарезают кубиками. Зеленый лук, укроп и петрушку измельчают. Все компоненты перемешивают, солят и заправляют сметаной.

Салат «Простоквашино»

Ингредиенты

Огурцы – 3 шт., салат зеленый – 1 пучок, лук зеленый – 1 пучок, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, простокваша – 100 г, сок лимонный – 1 ст. ложка, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Листья зеленого салата моют, стряхивают остатки воды и мелко нарезают. Огурцы моют, нарезают кружочками или ломтиками и смешивают с салатом. Добавляют измельченный лук, зелень укропа и петрушки, сахар, соль и заправляют простоквашей, смешанной с лимонным соком.

Салат «Лето»

Ингредиенты

Огурцы – 2 шт., морковь – 2 шт., капуста цветная – 300 г, фасоль стручковая – 200 г, масло растительное – 4 ст. ложки, уксус столовый – 1 ст. ложка, лук зеленый – 1 пучок, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Фасоль, морковь, огурцы, капусту нарезают кубиками, кладут в глубокую сковороду, добавляют немного воды и тушат до готовности. Затем овощную смесь солят, заправляют растительным маслом, смешанным с уксусом, и охлаждают. Перед подачей

к столу украшают салат веточками петрушки и измельченным зеленым луком.

Салат из огурцов с кукурузой

Ингредиенты

Огурцы – 3 шт., кукуруза консервированная – 200 г, сметана – 100 г, зелень укропа – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Огурцы моют, нарезают тонкими ломтиками, смешивают с кукурузой и измельченной зеленью укропа, солят и заправляют сметаной.

Салат из огурцов и яиц с укропной заправкой

Ингредиенты

Огурцы – 3 шт., яйца – 3 шт., чеснок – 1 долька, масло растительное – 3 ст. ложки, сок лимонный – 2 ст. ложки, зелень укропа – 1 пучок, соль и перец душистый молотый по вкусу.

Способ приготовления

Огурцы и сваренные вкрутую яйца нарезают кружочками. Растительное масло смешивают с лимонным соком, толченым чесноком, душистым перцем, солью и измельченным укропом (несколько веточек оставляют для украшения), заливают приготовленной заправкой салат и ставят его в холодильник на 1-2 часа. Перед подачей к столу салат украшают веточками укропа.

Салат из свежих огурцов, сыра и яиц

Ингредиенты

Огурцы – 2 шт., яйца вареные – 2 шт., сыр – 200 г, майонез соевый – 200 г, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Огурцы очищают от кожицы и нарезают кружками. Сыр нарезают кубиками или натирают на крупной терке. Яйца очищают и мелко рубят. Все приготовленные продукты смешивают, добавляют соль, поливают майонезом. Готовый салат выкладывают в глубокую салатницу и перед подачей к столу украшают веточками зелени.

Салат «Любовь»

Ингредиенты

Огурцы – 2 шт., фенхель – 100 г, имбирь маринованный – 50

г, сметана – 4 ст. ложки, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Огурцы нарезают кружками и выкладывают на дно салатницы. Фенхель и имбирь измельчают, солят, смешивают со сметаной и заливают приготовленным соусом огурцы. Готовый салат украшают веточками петрушки и укропа и подают к столу.

Салат из свежих огурцов с тыквой

Ингредиенты

Огурцы – 300 г, тыква – 300 г, яйца – 2 шт., лук зеленый – 1 пучок, майонез – 100 г, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мякоть тыквы и огурцы нарезают соломкой, добавляют мелко нарезанные вареные яйца, соль, все перемешивают и заправляют майонезом.

Готовый салат перекладывают в салатницу и посыпают измельченным зеленым луком.

Салат из огурцов с томатной заправкой

Ингредиенты

Огурцы – 4 шт., яйца вареные – 3 шт., сок томатный – 100 г, зелень кинзы – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Огурцы и вареные яйца нарезают кубиками, перемешивают и заливают томатным соком. Добавляют соль и перемешивают. Салат украшают веточками кинзы и подают к столу.

Салат из огурцов с гречневой кашей

Ингредиенты

Огурцы – 5 шт., лук репчатый – 1 шт., чеснок – 1 долька, каша гречневая – 100 г, майонез соевый – 100 г, зелень сельдерея – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Очищенные огурцы нарезают соломкой, добавляют рассыпчатую гречневую кашу, натертый чеснок и мелко нарезанный репчатый лук. Затем все перемешивают, солят и заправляют майонезом. Салат посыпают мелко нарезанной

зеленью сельдерея и подают к столу.

Салат из редьки со свеклой и сметанным соусом

Ингредиенты

Редька – 2 шт., яблоки – 2 шт., свекла – 1 шт., бульон овощной – 200 мл, сметана – 70 г, мука – 1 ст. ложка, масло растительное – 1 ст. ложка, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Редьку натирают на крупной терке, яблоки и свеклу – на мелкой. Для приготовления соуса муку слегка обжаривают на сковороде в растительном масле, вливают овощной бульон и доводят до кипения. Варят на небольшом огне до загустения, добавляют сметану и соль, снова доводят до кипения и снимают с огня. В готовый соус кладут рубленый укроп и петрушку. Подготовленные редьку, яблоки и свеклу смешивают, заправляют сметанным соусом, выкладывают салат в салатницу и подают к столу.

Салат из огурцов, фаршированных свеклой и морковью

Ингредиенты

Огурцы – 4 шт., свекла – 1 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., сметана – 4 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Огурцы разрезают вдоль, ложкой вынимают семена, солят и оставляют на 1 час. Свеклу и морковь отваривают, чистят, шинкуют, смешивают со пассерованным в растительном масле (1 ст. ложка) репчатым луком, солят, посыпают сахаром и заправляют оставшимся растительным маслом. Затем огурцы наполняют приготовленным фаршем и подают к столу со сметаной.

Салат из фаршированных огурцов

Ингредиенты

Огурцы – 4 шт., яйца вареные – 2 шт., редис – 1 пучок, салат зеленый – 1 пучок, лук зеленый – 1 пучок, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, сметана – 100 г, соль по вкусу.

Способ приготовления

Огурцы моют, очищают, разрезают вдоль, ложкой осторожно вынимают семена, солят и оставляют на 1 час. Затем готовят фарш. Для этого яйца рубят, редис натирают на крупной терке (несколько штук оставляют для украшения). Яйца, редис, сметану, измельченные лук, петрушку и укроп смешивают и солят. Огурцы наполняют приготовленным фаршем, укладывают на блюдо поверх листьев зеленого салата и украшают редисом, нарезанным кружочками.

Салат из соленых огурцов с арбузом

Ингредиенты

Огурцы соленые – 3 шт., яйца – 2 шт., арбуз соленый – 100 г, виноград маринованный – 70 г, корень сельдерея – 1 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, зелень.

Способ приготовления

Огурцы нарезают кубиками, сельдерей натирают на крупной терке, сваренные вкрутую яйца мелко рубят. Добавляют соленый арбуз, нарезанный крупными ломтиками, все хорошо перемешивают. Салат заправляют растительным маслом, украшают мелко нарезанной зеленью и маринованным виноградом.

Салат из огурцов с брынзой

Ингредиенты

Огурцы – 2 шт., брынза – 100 г, сметана – 70 г, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Огурцы нарезают кружочками, выкладывают на блюдо и посыпают натертой на мелкой терке брынзой. Салат заправляют сметаной и украшают измельченной зеленью петрушки и укропа.

Салат из редьки с огурцом

Ингредиенты

Редька – 1 шт., огурец – 1 шт., сметана – 100 г, зелень петрушки и кинзы – по 0,5 пучка, соль.

Способ приготовления

Редьку очищают, натирают на крупной терке, солят и

оставляют на 1 час. Добавляют натертый на крупной терке огурец, перемешивают, посыпают измельченной зеленью петрушки и кинзы и заправляют сметаной. Готовый салат выкладывают в салатницу и подают к столу.

Салат из редьки с морковью и яблоком

Ингредиенты

Редька – 2 шт., морковь – 1 шт., яблоко – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., сметана – 100 г, масло растительное – 1 ст. ложка, кориандр – 1 ч. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Редьку, морковь и яблоко очищают, натирают на крупной терке, добавляют мелко нарезанный и пассерованный в растительном масле репчатый лук, солят. Салат заправляют сметаной, посыпают кориандром и подают к столу.

Салат из редьки и кислых яблок

Ингредиенты

Редька – 2 шт., яблоки кислые – 2 шт., йогурт нежирный – 100 г, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Редьку и яблоки очищают, натирают на крупной терке, перемешивают и заливают йогуртом, смешанным с сахаром и солью. Салат перекладывают в салатницу и подают к столу.

Салат из редьки и квашеной капусты

Ингредиенты

Редька – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., капуста квашеная – 300 г, масло растительное – 2 ст. ложки, семена укропа – 0,5 ч. ложки.

Способ приготовления

Редьку очищают, разрезают на 2 части, заливают холодной водой и оставляют на 1 час. Затем натирают на крупной терке, добавляют квашеную капусту и нарезанный соломкой репчатый лук. Все перемешивают, заправляют растительным маслом и посыпают семенами укропа.

Салат из редьки с сыром

Ингредиенты

Редька – 2 шт., морковь – 1 шт., сыр – 200 г, масло растительное – 3 ст. ложки, лук зеленый – 1 пучок, тмин – 1 ч. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Редьку, морковь и сыр натирают на крупной терке, перемешивают, солят, добавляют измельченный зеленый лук, тмин и заправляют растительным маслом.

Салат из редьки с сухарями

Ингредиенты

Редька – 2 шт., хлеб черный – 1 буханка, масло растительное – 3 ст. ложки, сок лимонный – 2 ст. ложки, лук зеленый – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Редьку очищают, натирают на крупной терке, заправляют лимонным соком. Черный хлеб без корки нарезают фигурными кусочками (ромбами, полумесяцами), посыпают солью и жарят на сковороде в растительном масле 3-5 минут. Затем натертую редьку выкладывают в салатницу, посыпают зеленым луком, по краям укладывают кусочки обжаренного хлеба.

Салат из редьки и соленого огурца

Ингредиенты

Редька – 2 шт., яйца – 2 шт., огурец соленый – 1 шт., перец болгарский – 1 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, сок лимонный – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Редьку очищают, натирают на крупной терке, заправляют растительным маслом, смешанным с лимонным соком и солью. Салат выкладывают на блюдо и украшают дольками сваренных вкрутую яиц, кружочками соленого огурца и болгарского перца.

Салат из редьки с яйцами

Ингредиенты

Редька – 2 шт., яйца вареные – 2 шт., сметана – 5 ст. ложек, зелень укропа – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Редьку очищают, разрезают на 2 части, кладут в холодную воду на 15 минут, после чего натирают на крупной терке. В полученную массу добавляют измельченные яичные белки, мелко нарезанную зелень укропа, солят и перемешивают. Яичные желтки растирают, смешивают со сметаной и добавляют в салат.

Салат из редьки с гранатовыми зернами

Ингредиенты

Редька – 3 шт., гранат – 1 шт., сок лимонный – 2 ст. ложки.

Способ приготовления

Редьку очищают, моют и нарезают тонкой соломкой. Затем поливают лимонным соком, выкладывают в салатницу и украшают зернышками граната.

Салат из редьки с фисташками

Ингредиенты

Редька – 3 шт., фисташки очищенные – 100 г, масло растительное – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Редьку моют, очищают, шинкуют, обдают кипятком и посыпают солью. Ядра фисташек измельчают в ступке или пропускают через мясорубку, смешивают с редькой, добавляют растительное масло. Салат выкладывают в салатницу и подают к столу.

Салат из редьки с маринованными грибами

Ингредиенты

Редька – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., грибы маринованные – 150 г, масло растительное – 3 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Редьку очищают, моют, нарезают соломкой и заливают холодной водой на 15 минут. Маринованные грибы промывают и также нарезают соломкой. Редьку откидывают на сито, чтобы стекла вода, затем жарят на сковороде

в растительном масле в течение 5-7 минут, охлаждают и смешивают с грибами. Салат солят, украшают кольцами репчатого лука и подают к столу.

Салат из редьки с помидорами и огурцом

Ингредиенты

Редька – 2 шт., помидоры – 2 шт., огурец – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, уксус винный белый – 1 ст. ложка, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Редьку очищают, моют и натирают на крупной терке, добавляют мелко нарезанные помидоры, огурец и лук, все перемешивают. Салат солят, заправляют растительным маслом, смешанным с уксусом, посыпают измельченной зеленью укропа и петрушки и подают к столу.

Салат из редьки с морковью и грецкими орехами

Ингредиенты

Редька – 1 шт., морковь – 1 шт., орехи грецкие – 10 шт., чеснок – 1 долька, сметана – 100 г, сок лимонный – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Очищенные редьку и морковь натирают на мелкой терке. Добавляют измельченные ядра грецких орехов и толченый чеснок. Все перемешивают, сбрызгивают лимонным соком, солят, заправляют сметаной и подают к столу.

Салат из редьки с творогом и орехами

Ингредиенты

Редька – 2 шт., творог – 150 г, орехи грецкие очищенные – 50 г, сметана – 3 ст. ложки, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Редьку очищают, натирают на крупной терке. Творог смешивают со сметаной, добавляют его в редьку. Салат солят, добавляют сахар и истолченные грецкие орехи, хорошо перемешивают и подают к столу.

Салат из черной редьки со свеклой

Ингредиенты

Редька черная – 1 шт., свекла – 1 шт., масло растительное – 2

ст. ложки, уксус столовый – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Редьку и свеклу очищают, заливают на 30 минут холодной водой. Затем натирают на крупной терке, солят и заправляют смесью из уксуса и растительного масла.

Салат из редьки и лука

Ингредиенты

Редька – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, уксус столовый – 2 ст. ложки, зелень петрушки и укропа, соль и перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Редьку очищают от кожицы, обдают кипятком, нарезают соломкой, добавляют мелко нарезанный репчатый лук. Салат заправляют растительным маслом, пережаренным с красным молотым перцем и уксусом, добавляют соль по вкусу. Затем салат выкладывают в салатницу и посыпают рубленой зеленью.

Салат из редиса с кефиром

Ингредиенты

Редис – 2 пучка, лук репчатый – 2 шт., морковь – 2 шт., кефир – 100 г, сметана – 2 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Редис моют, нарезают соломкой, добавляют натертую на крупной терке морковь. Репчатый лук очищают нарезают соломкой, пассеруют в растительном масле, охлаждают и смешивают с нарезанным редисом и натертой морковью. Салат солят, заливают смесью из кефира и сметаны и украшают веточками петрушки.

Салат из редиса с яблоками

Ингредиенты

Редис – 2 пучка, корни сельдерея – 2 шт., яблоки – 2 шт., лимон – 1 шт., салат зеленый – 1 пучок, сыр – 60 г, масло растительное – 2 ст. ложки, горчица – 1 ч. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Редис, яблоки и сельдерей очищают, нарезают соломкой,

солят и перемешивают. Сыр натирают на мелкой терке. Свежевыжатый лимонный сок смешивают с маслом и горчицей, заливают полученной заправкой салат. На блюдо выкладывают листья салата, на них горкой приготовленную смесь, посыпают тертым сыром и подают салат к столу.

Салат из редиса с творогом

Ингредиенты

Редис – 1 пучок, творог – 100 г, молоко – 1 ст. ложка, масло растительное – 1 ч. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Творог смешивают с молоком и растительным маслом, добавляют нарезанный кубиками редис, измельченную зелень петрушки и соль. Все перемешивают, выкладывают в салатницу и подают к столу.

Салат из редиса с творогом и морковью

Ингредиенты

Редис – 1 пучок, морковь – 1 шт., яблоко – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., творог – 100 г, молоко – 1 ст. ложка, масло растительное – 1 ч. ложка, зелень петрушки и соль по вкусу.

Способ приготовления

Редис нарезают небольшими кубиками, добавляют натертую на крупной терке морковь, мелко нарезанное яблоко, мелко нарубленный репчатый лук. Все перемешивают, солят, заправляют творогом, смешанным с молоком и растительным маслом. Сверху посыпают измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

Салат из редиса с яйцами и растительным маслом

Ингредиенты

Редис – 2 пучка, яйца – 2 шт., масло растительное – 4 ст. ложки, уксус винный белый – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 1 пучок, сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления

Редис моют, нарезают тонкими кружочками и выкладывают на блюдо. Яйца варят вкрутую, очищают, белки отделяют от

желтков, нарезают тонкими полосками и кладут на редис.

Затем готовят заправку. Для этого желтки растирают с солью, добавляют сахар, уксус и растительное масло. Салат поливают заправкой и украшают зеленью.

Салат из редиса с ревенем

Ингредиенты

Редис – 200 г, ревень – 100 г, сметана – 100 г, яйца – 2 шт., лук зеленый – 1 пучок, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Редис нарезают кружочками, добавляют измельченный ревень, солят, посыпают сахаром, заправляют сметаной и выкладывают горкой на блюдо.

Сверху салат посыпают нарезанным зеленым луком и украшают дольками яиц, сваренных вкрутую.

Салат из белокочанной капусты и помидоров

Ингредиенты

Капуста белокочанная – 0,5 вилка, кукуруза консервированная – 200 г, картофель – 3 шт., помидоры – 2 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, сахар, соль.

Способ приготовления

Капусту шинкуют, добавляют соль, сахар и перетирают руками. Картофель отваривают в мундире, очищают от кожицы и нарезают кубиками. Помидоры моют и нарезают небольшими кусочками. Все перемешивают, добавляют кукурузу. Заправляют салат растительным маслом, выкладывают в глубокую салатницу и украшают веточками укропа и петрушки.

Салат из редиса с творогом, морковью и изюмом

Ингредиенты

Редис – 1 пучок, морковь – 1 шт., яблоко – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., изюм – 100 г, творог – 100 г, молоко – 1 ст. ложка, масло растительное – 1 ч. ложка, зелень кинзы – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Редис нарезают небольшими кубиками, добавляют натертую

на крупной терке морковь, мелко нарезанное яблоко, мелко нарубленный репчатый лук, предварительно промытый изюм. Все перемешивают, добавляют творог, смешанный с молоком и растительным маслом. Салат солят, украшают веточками кинзы и подают к столу.

Салат из редиса с сыром

Ингредиенты

Редис – 1 пучок, лук зеленый – 1 пучок, сыр твердый – 100 г, масло сливочное – 100 г, соль по вкусу.

Способ приготовления

Редис нарезают кружочками, добавляют мелко нарезанный зеленый лук. Затем редис и лук выкладывают в салатницу слоями, каждый слой солят и посыпают сыром, натертым на крупной терке. Сверху кладут маленькие кусочки сливочного масла.

Салат из белокочанной капусты с вишнями и сливами

Ингредиенты

Капуста белокочанная – 200 г, ягоды вишни – 5-6 шт., сливы – 3-4 шт., яблоки – 2 шт., сок половины лимона, масло растительное – 2 ст. ложки, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Капусту шинкуют, яблоки очищают от кожицы, одно оставляют для украшения, другое натирают на крупной терке. Сливы нарезают кусочками, из вишен удаляют косточки (несколько вишен оставляют для украшения). Все перемешивают, посыпают сахаром, добавляют лимонный сок и заправляют растительным маслом. Готовый салат выкладывают в салатницу и украшают вишнями и дольками яблок.

Салат из квашеной капусты с ветчиной и фундуком

Ингредиенты

Капуста квашеная – 400 г, ветчина – 200 г, сметана – 200 г, яблоки кислые – 2 шт., перец болгарский – 1 шт., фундук измельченный – 2 ст. ложки, листья салата зеленого, зелень петрушки, сахар, соль.

Способ приготовления

Квашеную капусту откидывают на сито, чтобы стек сок, затем перекладывают в глубокую миску. Яблоки очищают, удаляют сердцевину и нарезают тонкими дольками или кубиками. Для того чтобы яблоки не потемнели, сразу смешивают их с капустой.

Ветчину нарезают соломкой и добавляют к капусте. Перец моют, разрезают на две половины, удаляют сердцевину с семенами и шинкуют.

Часть петрушки измельчают, добавляют фундук, соль и сахар, вливают сметану и хорошо перемешивают. На широкое блюдо выкладывают листья салата, а на них – овощную смесь. Перед подачей к столу украшают салат веточками петрушки.

Салат из белокочанной капусты с грецкими орехами

Ингредиенты

Капуста белокочанная – 1 вилок, лук репчатый – 1 шт., орехи грецкие очищенные – 200 г, сок лимонный или гранатовый – 3 ст. ложки, аджика – 0,5 ч. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, зерна граната, соль.

Способ приготовления

Капусту разрезают на несколько частей, отваривают в подсоленной воде, откидывают на сито, затем пропускают через мясорубку. Лук и зелень петрушки (0,5 пучка) мелко нарезают, грецкие орехи измельчают в ступке или с помощью ножа. Все хорошо перемешивают, солят, добавляют аджику и лимонный или гранатовый сок.

Готовый салат перекладывают в салатницу, украшают веточками петрушки и гранатовыми зернами и подают к столу.

Салат из капусты с маслинами

Ингредиенты

Капуста квашеная – 100 г, яблоки маринованные – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., маслины – 5 шт., виноград маринованный – 40 г, масло растительное – 1 ст. ложка, зелень петрушки и листочки винограда для украшения.

Способ приготовления

Капусту смешивают с нашинкованным луком, добавляют маринованный виноград, мелко нарезанное яблоко (второе нарезают дольками для украшения) и маслины без косточек, поливают растительным маслом, перемешивают.

Перед подачей к столу салат перекладывают в салатник,

украшают дольками маринованных яблок, мелкими листьями винограда и посыпают измельченной зеленью петрушки.

Салат из белокочанной капусты с ревенем

Ингредиенты

Капуста белокочанная – 400 г, ревень – 200 г, морковь – 1 шт., масло растительное – 100 мл, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Капусту мелко рубят, морковь очищают и натирают на крупной терке. Ревень нарезают некрупными кубиками. Соединяют все ингредиенты, добавляют перец и соль. Заправляют блюдо маслом и подают к столу.

Салат «Ассорти»

Ингредиенты

Сыр – 300 г, шампиньоны маринованные – 150 г, йогурт натуральный – 100 г, перец сладкий – 2 шт., яблоко – 1 шт., апельсин – 1 шт., мед – 2 ч. ложки, горчица – 1 ч. ложка, цедра апельсина измельченная на кончике ножа.

Способ приготовления

Яблоко и сыр нарезают соломкой или небольшими кубиками. Маринованные шампиньоны разрезают на 2 части. Перец нарезают кольцами или соломкой. Апельсин очищают от кожуры, разделяют на дольки.

Все ингредиенты соединяют и перемешивают. Йогурт смешивают с медом, горчицей и апельсиновой цедрой, полученным соусом заливают салат.

Салат из белокочанной капусты с мочеными яблоками

Ингредиенты

Капуста белокочанная – 500 г, яблоки моченые – 2 шт., майонез – 100 г, чеснок – 3 дольки, лук зеленый – 1 пучок, морковь – 1 шт., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Капусту нарезают крупными кусками, варят в подсоленной воде до готовности, после чего шинкуют и смешивают с очищенной и натертой на крупной терке морковью. Добавляют толченый чеснок, мелко нарезанные яблоки, посыпают перцем,

заправляют майонезом и подают к столу, посыпав рубленым зеленым луком.

Салат из сладкого перца с баклажаном

Ингредиенты

Перец сладкий – 5 шт., яйца – 5 шт., помидоры – 3 шт., баклажан вареный – 1 шт., майонез – 100 г, масло растительное – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Сладкий перец нарезают соломкой, солят и выкладывают на блюдо. На перец слоями кладут ломтики двух помидоров, баклажана и сваренных вкрутую яиц. Салат заправляют майонезом, смешанным с растительным маслом, и украшают кружочками помидора и мелко нарубленной зеленью петрушки.

Салат из краснокочанной капусты с сельдереем

Ингредиенты

Капуста краснокочанная – 200 г, корень сельдерея – 1 шт., яблоки – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., огурцы соленые – 2 шт., майонез – 100 г, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль.

Способ приготовления

Капусту шинкуют, добавляют немного соли и перетирают руками до выделения сока. Корень сельдерея и одно яблоко моют, натирают на крупной терке, лук и один огурец мелко нарезают. Все ингредиенты смешивают, заправляют майонезом и выкладывают в салатницу.

Перед подачей к столу салат украшают дольками яблока, кусочками огурца и веточками петрушки.

Салат из брокколи с крыжовником

Ингредиенты

Брокколи – 500 г, крыжовник – 100 г, лук зеленый – 1 пучок, масло растительное – 100 г, сок лимонный – 2 ст. ложки, сахар – 1 ст. ложка, огурцы – 2 шт., перец болгарский – 2 шт., корни сельдерея – 2 шт., зелень укропа, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Брокколи варят до готовности в подсоленной воде, затем охлаждают, мелко нарезают, добавляют крыжовник, рубленый

зеленый лук, нарезанные соломкой огурцы и болгарский перец, очищенные и натертые на крупной терке корни сельдерея.

Для приготовления соуса смешивают масло, перец, лимонный сок, соль и сахар. Овощную смесь заливают соусом, посыпают измельченной зеленью укропа и подают к столу.

Салат из перца с щавелем

Ингредиенты

Перец болгарский – 2 шт., морковь – 2 шт., капуста белокочанная – 100 г, щавель, салат зеленый, зелень петрушки и укропа – по 1 пучку, сливки – 100 г, соль по вкусу.

Способ приготовления

Капусту нарезают соломкой, растирают с солью, отжимают, добавляют нашинкованный болгарский перец и оставляют на 10-15 минут. Морковь натирают на крупной терке, петрушку, укроп, щавель и салат мелко рубят. Смешивают все ингредиенты, заправляют салат сливками и подают к столу.

Салат из красного сладкого перца

Ингредиенты

Перец сладкий – 4 шт., рис – 100 г, горошек зеленый консервированный – 100 г, уксус столовый – 1 ст. ложка, масло растительное – 1 ст. ложка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Сладкий перец моют, удаляют семена, отваривают в подсоленной воде и нарезают соломкой. Рис варят до готовности, остужают, смешивают со сладким перцем, добавляют зеленый горошек, солят и перчат. Салат заправляют растительным маслом с уксусом, перемешивают, выкладывают в салатницу и подают к столу.

Салат из перца

Ингредиенты

Перец болгарский – 4 шт., яйца вареные – 4 шт., лук репчатый – 1 шт., чеснок – 1 долька, масло растительное – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Репчатый лук, яйца, перец нарезают кубиками, чеснок

натирают на мелкой терке. Все компоненты смешивают, добавляют растительное масло и соль. Готовый салат перекладывают в салатницу и украшают измельченной зеленью петрушки.

Салат из кабачка с чесноком

Ингредиенты

Кабачок – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., чеснок – 1 долька, масло растительное – 2 ст. ложки, горчица – 1 ст. ложка, зелень укропа – 1 пучок, уксус столовый, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Кабачок очищают, удаляют семена и натирают на крупной терке, добавляют мелко нарезанный репчатый лук. Чеснок растирают с солью, смешивают с растительным маслом, уксусом, горчицей, перцем и мелко нарезанным укропом, солят. Полученной смесью заправляют кабачок, салат перемешивают, украшают веточками укропа и подают к столу.

Салат из баклажанов с чесноком

Ингредиенты

Баклажаны – 2 шт., чеснок – 1 долька, масло растительное – 1 ст. ложка, уксус столовый – 1 ч. ложка, соус соевый – 1 ч. ложка, соль.

Способ приготовления

Баклажаны моют, очищают, разрезают вдоль и варят до готовности. Затем охлаждают, нарезают соломкой, добавляют растительное масло, соевый соус, уксус, соль по вкусу. После этого все перемешивают, выкладывают в салатницу, сверху посыпают мелко нарезанным чесноком.

Салат из кабачка с хреном

Ингредиенты

Кабачок – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., майонез – 4 ст. ложки, хрен тертый – 1 ст. ложка, зелень петрушки.

Способ приготовления

Кабачок очищают и натирают на крупной терке. Затем майонез смешивают с нашинкованным репчатым луком, тертым хреном и частью измельченной зелени петрушки. Полученной

массой заправляют кабачок и украшают веточками петрушки.

Салат из баклажанов с сыром

Ингредиенты

Баклажаны – 5 шт., сыр – 100 г, масло растительное – 4 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Баклажаны запекают в духовке, остужают, очищают и мелко нарезают, затем жарят 3-4 минуты в растительном масле, непрерывно помешивая. После этого остужают, солят и посыпают натертым на крупной терке сыром.

Салат из сельдерея, яблок и творога

Ингредиенты

Корни сельдерея – 2 шт., яблоки – 2 шт., орехи лесные – 70 г, орехи грецкие – 5 шт., творог – 100 г, молоко – 3 ст. ложки, майонез – 3 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложка.

Способ приготовления

Сельдерей натирают на крупной терке, яблоки очищают от кожицы, удаляют сердцевину и нарезают мякоть тонкими ломтиками. Чтобы яблоки не потемнели, сбрызгивают их лимонным соком. Творог разминают вилкой, добавляют молоко, майонез, измельченные ядра лесных орехов и тщательно перемешивают. Соединяют творожную массу с яблоками и сельдереем, выкладывают в глубокую салатницу горкой. Перед подачей к столу украшают салат целыми ядрами грецких орехов, жаренными на сковороде.

Салат из сельдерея под маринадом

Ингредиенты

Корни сельдерея – 5 шт., вода – 500 мл, лук репчатый – 4 шт., яйца вареные – 3 шт., майонез – 3 ст. ложки, уксус 3%-ный – 100 г, сахар – 1 ч. ложка, лист лавровый – 1 шт., зелень сельдерея, перец душистый горошком – 3-4 шт.

Способ приготовления

Уксус, лавровый лист, перец и сахар смешивают с водой, доводят до кипения, добавляют мелко нарезанный лук и варят на слабом огне в течение 5 минут, затем откидывают на сито. Лук

должен получиться немного жестковатым, но прозрачным. Яйца очищают от скорлупы, один желток оставляют для украшения, остальные яйца мелко рубят, корни сельдерея натирают на крупной терке и смешивают с луком. Добавляют майонез, посыпают сахаром.

Перед подачей к столу салат украшают зеленью сельдерея и вареным желтком.

Салат из сельдерея с яблоками и помидорами

Ингредиенты

Корни сельдерея – 2 шт., яблоки – 2 шт., помидоры – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., сок томатный – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ч. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Корни сельдерея отваривают, очищают и нарезают кубиками. Яблоки чистят, удаляют сердцевину и нарезают небольшими дольками. Репчатый лук нарезают полукольцами, два помидора нарезают кубиками. Затем все солят, перемешивают и заливают салатной заправкой, приготовленной из томатного и лимонного соков.

Сверху салат украшают кружками помидора.

Салат из шпината с маслинами

Ингредиенты

Шпинат – 2 пучка, лук зеленый – 2 пучка, щавель – 1 пучок, петрушка – 1 пучок, маслины – 15 шт., яйцо вареное – 1 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, уксус 3%-ный – 1 ст. ложка, вода – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Щавель, шпинат, лук и петрушку моют в холодной воде, мелко нарезают, перемешивают и сбрызгивают уксусом. Соль разводят в воде, полученный раствор смешивают с растительным маслом и поливают им зелень.

Перед подачей к столу украшают салат маслинами и нарезанным кружками яйцом.

Зеленый салат с чесночным соусом

Ингредиенты

Салат зеленый – 2 пучка, чеснок – 3-4 дольки, уксус столовый – 1 ст. ложка, масло растительное – 1 ст. ложка, горчица – 1 ч. ложка, орех мускатный молотый на кончике ножа, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Листья зеленого салата моют, обсушивают и выкладывают на блюдо. Чеснок измельчают, добавляют уксус, горчицу, растительное масло, молотый мускатный орех, сахар и соль. Салат поливают полученным соусом и подают к столу.

Зеленый салат со сметаной и яйцом

Ингредиенты

Салат зеленый – 1 пучок, огурец – 1 шт., яйцо – 1 шт., сметана – 100 г, уксус столовый – 1 ч. ложка, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Способ приготовления

Листья зеленого салата моют, нарезают и складывают в миску. Добавляют сваренное вкрутую и нарезанное тонкими ломтиками яйцо. Все перемешивают, солят по вкусу, заправляют сметаной, уксусом. Готовый салат выкладывают в салатницу, украшают кружочками огурца, посыпают мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Салат из репчатого лука с растительным маслом

Ингредиенты

Лук репчатый – 3 шт., яблоки – 3 шт., картофель – 1 шт., яйцо – 1 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Способ приготовления

Репчатый лук нарезают полукольцами, добавляют очищенные и натертые на крупной терке яблоки. Картофель отваривают в мундире, очищают от кожицы и нарезают мелкими кубиками.

Затем все перемешивают вместе с мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа, выкладывают в салатницу и заправляют соусом, приготовленным из яичного желтка, соли и растительного масла.

Украшают салат измельченным яичным белком и подают к столу.

Салат с орехами и изюмом

Ингредиенты

Картофель вареный – 2 шт., яйца вареные – 2 шт., яблоки – 2 шт., изюм – 100 г, сметана – 100 г, орехи грецкие измельченные – 3 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Картофель, яйца и яблоки нарезают кружочками и укладывают слоями. Каждый слой солят и перчат. Затем кладут слой предварительно распаренного и подсушенного изюма и посыпают измельченными ядрами грецких орехов. Салат заливают сметаной и украшают зеленью петрушки.

Салат с сыром и яблоками

Ингредиенты

Яблоки – 3 шт., майонез – 100 г, сыр твердых сортов – 100 г, орехи грецкие очищенные – 100 г, сметана – 1 ст. ложка, лимон – 1 шт., сахар, соль.

Способ приготовления

Два яблока нарезают соломкой или натирают на крупной терке и сбрызгивают лимонным соком, выжатым из половинки лимона.

Сыр тоже нарезают соломкой или натирают на крупной терке. Ядра грецких орехов измельчают. Все компоненты соединяют, солят, посыпают сахаром, перемешивают и заправляют соусом, приготовленным из майонеза и сметаны. Готовый салат перекладывают в салатницу и украшают кружочками лимона и дольками яблока.

Салат из шпината с ореховой подливкой

Ингредиенты

Шпинат – 250 г, лук репчатый – 1 шт., подливка ореховая – 4 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Шпинат перебирают, моют, кладут в кастрюлю, вливают немного воды и доводят до готовности на слабом огне.

Затем шпинат откидывают на сито, слегка отжимают, добавляют обжаренный в растительном масле репчатый лук, перец, соль и перемешивают. Отдельно подают ореховую подливку.

Салат из моченых яблок с картофелем

Ингредиенты

Яблоки моченые – 2 шт., картофель – 2 шт., майонез – 3 ст. ложки, горошек зеленый консервированный – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок.

Способ приготовления

Картофель отваривают в мундире, очищают и нарезают тонкими ломтиками, добавляют нарезанные кружками моченые яблоки и консервированный горошек, все аккуратно перемешивают. Заправляют салат майонезом и украшают веточками зелени.

Салат из морской капусты с плавленым сыром

Ингредиенты

Капуста морская консервированная – 70 г, картофель вареный – 70 г, мясо отварное – 70 г, сметана – 50 г, сыр плавленый – 30 г, майонез – 20 г, яйца вареные – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., чеснок – 1 долька, зелень петрушки – 1 пучок, соль.

Способ приготовления

Мясо нарезают кубиками, репчатый лук – кольцами, смешивают с морской капустой. Картофель, яйца и сыр натирают на крупной терке. Добавляют толченый чеснок, соль, заправляют майонезом и сметаной.

Все ингредиенты выкладывают в салатник, украшают зеленью.

Салат из хрена со свеклой и растительным маслом

Ингредиенты

Свекла – 1 шт., корень хрена – 1 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, зелень петрушки и укропа для украшения, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Свеклу запекают в духовке, очищают и нарезают тонкими ломтиками. Добавляют натертый на мелкой терке хрен, все перемешивают и заправляют растительным маслом. Затем салат солят и посыпают перцем, украшают зеленью петрушки и укропа.

Салат из зеленого лука с виноградом и сметаной

Ингредиенты

Лук зеленый – 2 пучка, яйца вареные – 2 шт., редис – 1 пучок, сметана – 100 г, виноград маринованный – 50 г, зелень петрушки – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Зеленый лук мелко нарезают, добавляют измельченную зелень петрушки, перец, соль по вкусу, сметану и перемешивают. Салат выкладывают в салатницу, украшают маринованным виноградом, дольками яиц и кружочками редиса.

Салат грибной со сладким перцем

Ингредиенты

Грибы маринованные – 250 г, лук зеленый – 1 ст. ложка, перец сладкий – 1 шт., салат-латук измельченный – 1 ст. ложка, сметана – 4 ст. ложки, хрен тертый – 1 ст. ложка, сок лимонный – 2 ст. ложки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Грибы измельчают, зеленый лук шинкуют, перец очищают и нарезают соломкой.

Сметану, хрен и лимонный сок смешивают, заливают заправкой салат, добавляют соль и перец, салат-латук, перемешивают.

Салат из маринованных шампиньонов

Ингредиенты

Шампиньоны маринованные – 500 г, огурцы – 3 шт., чеснок – 3 дольки, лук репчатый – 2 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, пюре томатное – 1 ст. ложка, сахар – 1 ст. ложка, горчица – 2 ч. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, соль, перец красный и черный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Грибы, очищенный лук и огурцы нарезают мелкими кусочками и заливают соусом, приготовленным из растительного масла, горчицы, сахара, томатного пюре, измельченного чеснока, соли и перца.

Салат перемешивают, дают настояться в течение 45 минут, затем перекладывают в салатницу, украшают измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

Салат из грибов и рыбы

Ингредиенты

Грибы маринованные – 400 г, филе рыбы отварное – 400 г, майонез – 150 г, картофель вареный – 3 шт., яйца вареные – 3 шт., огурцы соленые – 2 шт., зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, перец по вкусу.

Способ приготовления

Маринованные грибы промывают в холодной воде и нарезают небольшими кусочками. Филе рыбы нарезают ломтиками, яйца, картофель и огурцы – кубиками.

Все ингредиенты смешивают, добавляют майонез, перчат и дают салату настояться в течение 30 минут.

Перед подачей к столу салат выкладывают горкой на блюдо, украшают измельченной зеленью укропа и петрушки и подают к столу.

Салат с грибами и сыром

Ингредиенты

Грибы вареные – 500 г, сметана – 150 г, сыр твердых сортов – 100 г, лук репчатый – 1 шт., масло сливочное – 3 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Вареные грибы нарезают ломтиками и жарят на сковороде в сливочном масле до золотистого цвета. Остужают, солят, перчат, добавляют сметану и нашинкованный лук, все перемешивают и выкладывают в салатник. Салат посыпают натертым на терке сыром, измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

Глава 3. Первые блюда

Полноценный обед невозможно представить себе без первых блюд. Супы, щи, борщи традиционно присутствуют на нашем столе.

Первые блюда готовят, как правило, на основе бульонов из мяса, рыбы, овощей и грибов. Чтобы бульон получился полезным, важно при его приготовлении соблюдать определенные правила: во время варки снимать пену и образующийся жир. Чтобы бульон имел приятный вкус и аромат, при варке в него нужно добавить морковь, лук и корни петрушки или сельдерея.

Также в качестве основы для супов можно использовать молоко, квас, фруктовые и крупяные отвары. Фруктово-ягодные отвары готовят из сушеных, консервированных или свежих ягод и фруктов.

На основе бульонов готовят заправочные супы и супы-пюре. Заправка супов может быть самой разнообразной. Чаще всего используют свежие овощи: картофель, морковь, капусту, лук и т. д. Они содержат витамины и минеральные вещества, необходимые для нормальной деятельности человеческого организма. Для того чтобы повысить калорийность первых блюд, их заправляют крупами и макаронными изделиями. Бульон можно использовать и в качестве самостоятельного блюда, особенно полезны бульоны из домашней птицы.

Особый вкус и аромат супам придают разнообразные специи, которые, кроме того, способствуют повышению аппетита.

Петрушка, укроп, розмарин, базилик и другие используемые в кулинарии травы не только украшают первые блюда, но и являются дополнительным источником витаминов.

Бульоны

Бульон из курицы

Ингредиенты

Вода – 1 л, мясо куриное – 250 г, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., соль.

Способ приготовления

Мясо курицы заливают холодной водой, солят и варят на слабом огне в течение 1 часа. Добавляют очищенные морковь и лук, варят еще 30 минут. Готовое мясо и овощи вынимают из кастрюли, бульон процеживают.

Куриный бульон с блинчиками

Ингредиенты

Вода – 2 л, тушка цыпленка, молоко – 600 г, мука пшеничная – 250 г, масло сливочное – 50 г, лук репчатый – 2 шт., морковь – 1 шт., яйцо – 1 шт., зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, сахар – 1 ст. ложка, масло растительное – 3 ч. ложки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Тушку цыпленка варят в подсоленной воде с добавлением целой луковицы и мелко нарезанной моркови. Цыпленка охлаждают, мясо с кожей снимают и пропускают через мясорубку вместе со пассерованным луком. Готовый фарш солят и перчат.

Для приготовления блинчиков в молоко кладут сахар, соль, просеянную муку, желток и взбивают венчиком. В полученную массу добавляют растительное масло и взбитый в пену яичный белок. Блинчики выпекают на раскаленной сковороде. На каждый блинчик кладут фарш, заворачивают конвертом и жарят с двух сторон в сливочном масле. Бульон разливают по тарелкам, посыпают мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки, отдельно подают блинчики.

Куриный бульон с омлетом

Ингредиенты

Бульон куриный – 2 л, яйца – 4 шт., молоко – 150 г, масло

сливочное – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца взбивают с молоком и солью, выливают в смазанную сливочным маслом форму, накрывают крышкой и готовят на водяной бане до загустения. Готовый омлет охлаждают, нарезают порционными кусками в форме квадратов или ромбов, раскладывают по тарелкам, заливают горячим куриным бульоном, украшают листиками петрушки и подают к столу.

Куриный бульон с гренками

Ингредиенты

Вода – 1 л, мясо куриное – 250 г, хлеб пшеничный – 100 г, морковь – 1 шт., лук репчатый -

1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, чеснок – 1 долька, соль.

Способ приготовления

Мясо курицы заливают холодной водой, солят и варят на слабом огне в течение 2 часов. Готовое мясо вынимают из кастрюли, бульон процеживают, добавляют пассерованные на растительном масле лук и морковь и варят еще 10 минут.

Хлеб нарезают кубиками, подсушивают в духовом шкафу и натирают каждый кусочек чесноком.

Бульон разливают по тарелкам, посыпают гренками и подают к столу.

Пряный куриный бульон

Ингредиенты

Тушка курицы, вода – 700 г, лук репчатый – 2 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, смесь толченых семян кинзы, куркумы и имбиря – 0,5 ч. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Тушку курицы разрезают на порционные куски, кладут в кастрюлю, заливают холодной водой, доводят до кипения, периодически снимая пену, солят и варят до готовности на медленном огне.

Смесь из семян кинзы, имбиря и куркумы разбавляют куриным бульоном до консистенции сметаны, перемешивают с измельченным и пассерованным в растительном масле луком и кипятят соус на умеренном огне.

Куски курицы выкладывают на порционные тарелки, заливают горячим бульоном и подают к столу с острым соусом.

Прозрачный куриный бульон с макаронными изделиями

Ингредиенты

Бульон куриный – 2 л, вермишель – 150 г, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль.

Способ приготовления

Бульон наливают в кастрюлю, ставят на огонь и доводят до кипения. Вермишель запускают в кипящую подсоленную воду, варят 3 минуты (это делают для того, чтобы бульон остался прозрачным), затем откидывают на сито и кладут в куриный бульон. Варят 10-15 минут, затем разливают по тарелкам, посыпают измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

Куриный бульон с клецками

Ингредиенты

Бульон куриный – 2 л, рис – 100 г, молоко – 200 г, яйца – 2 шт., мука – 2 ст. ложки, масло сливочное – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Рис промывают, заливают небольшим количеством воды, варят 10 минут, затем добавляют молоко, соль и варят густую кашу. Заправляют ее сливочным маслом, солят, остужают, формуют небольшие клецки и обваливают их в муке.

Бульон выливают в кастрюлю, ставят на огонь, доводят до кипения и опускают в него приготовленные клецки. Варят до готовности.

Клецки вынимают шумовкой, раскладывают по тарелкам, заливают бульоном, посыпают измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

Бульон из утки

Ингредиенты

Вода – 1 л, мясо утки – 250 г, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., зелень укропа – 1 пучок, соль.

Способ приготовления

Мясо утки заливают холодной водой, солят и варят на слабом

огне в течение 1 часа. Добавляют очищенные морковь, лук и корень петрушки, варят еще 30 минут. Готовое мясо и овощи вынимают из кастрюли, бульон процеживают, разливают по тарелкам, посыпают измельченной зеленью укропа и подают к столу.

Бульон из индейки

Ингредиенты

Вода – 1 л, мясо индейки – 250 г, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., зелень петрушки – 1 пучок, соль.

Способ приготовления

Мясо индейки заливают холодной водой, солят и варят на слабом огне в течение 1 часа. Добавляют очищенные морковь и лук, варят еще 30 минут. Готовое мясо и овощи вынимают из кастрюли, бульон процеживают, разливают по тарелкам, посыпают измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

Белый бульон из говядины

Ингредиенты

Вода – 2 л, кости говяжьи – 150 г, лук репчатый – 3 шт., корни петрушки – 3 шт., морковь – 2 шт., лист лавровый – 1 шт., майоран – 2 г, зелень петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления

В кастрюлю кладут промытые кости, заливают 1 л воды, доводят до кипения на умеренном огне, снимая пену. В бульон добавляют измельченный лук, натертую на мелкой терке морковь, нашинкованную зелень петрушки, корни петрушки, лавровый лист, майоран и соль.

В кастрюлю вливают оставшуюся воду, доводят до кипения, накрывают емкость крышкой и варят бульон 3 часа на медленном огне.

Готовый бульон процеживают, остужают, снимают жир и снова кипятят.

Белый бульон из баранины

Ингредиенты

Вода – 2 л, кости бараньи – 150 г, морковь – 4 шт., лук репчатый – 4 шт., корень петрушки – 2 шт., лист лавровый – 1 шт.,

майоран, гвоздика, соль и перец черный горошком по вкусу.

Способ приготовления

В кастрюлю кладут бараньи кости, заливают 1 л холодной воды и доводят до кипения на умеренном огне, периодически снимая пену. Морковь, корень петрушки и репчатый лук очищают, шинкуют, добавляют в бульон вместе с солью, перцем, лавровым листом, майораном и гвоздикой.

В кастрюлю вливают оставшуюся воду, накрывают емкость крышкой и варят бульон 3-3,5 часа на медленном огне. Готовый бульон процеживают и кипятят.

Бульон из дичи

Ингредиенты

Вода – 2 л, тушки рябчиков – 4 шт., морковь – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., стебель сельдерея – 1 шт., соль по вкусу.

Способ приготовления

Тушки рябчиков промывают, разрубают каждую пополам, кладут в кастрюлю, заливают водой и ставят на огонь. Морковь и лук очищают, обжаривают на сковороде без масла, добавляют в бульон вместе с корнем петрушки и стеблем сельдерея. Когда бульон закипит, снимают пену и варят на небольшом огне 1 час. Перед окончанием варки добавляют соль. Готовый бульон процеживают.

Бульон «Пикантный»

Ингредиенты

Вода – 2 л, сливки – 200 г, кости говяжьи – 100 г, хлеб бородинский – 3 ломтика, лук репчатый – 4 шт., морковь – 3 шт., корни петрушки – 4 шт., лист лавровый – 1 шт., майоран – 2 г, зелень петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления

В кастрюлю кладут говяжьи кости, заливают 1 л воды, доводят до кипения на умеренном огне, периодически снимая пену. В бульон добавляют лавровый лист, майоран, соль, нарезанные лук, морковь и корни петрушки.

В кастрюлю вливают оставшуюся воду, доводят до кипения. Емкость накрывают крышкой и варят бульон на медленном огне 2,5 часа, после чего смешивают со сливками и продолжают варить еще 30 минут.

Готовый бульон процеживают, остужают, снимают жир, кипятят. При подаче к столу разливают его по тарелкам, украшают измельченным хлебом и нашинкованной зеленью.

Бульон мясной с пудингом из ветчины и зелени

Ингредиенты

Вода – 2 л, говядина – 500 г, сыр – 100 г, ветчина – 60 г, морковь – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., яйцо – 1 шт., молоко – 2 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, лук зеленый, зелень шпината и петрушки.

Способ приготовления

В кастрюлю кладут предварительно промытую и нарезанную небольшими кусками говядину, вливают воду, доводят до кипения, периодически снимая пену. В бульон добавляют измельченный корень петрушки и натертую на мелкой терке морковь. Бульон доводят до кипения и варят 2,5 часа.

Нежирную ветчину измельчают или пропускают через мясорубку. Зеленый лук и шпинат шинкуют, обжаривают с ветчиной в сливочном масле и кладут в емкость, смазанную маслом. Массу заливают яйцом, смешанным с молоком, посыпают тертым сыром, сбрызгивают растопленным сливочным маслом и запекают в духовке.

Перед подачей к столу пудинг выкладывают в тарелку, разрезают на несколько частей и заливают бульоном. Блюдо украшают измельченной зеленью петрушки.

Бульон мясной с фрикадельками

Ингредиенты

Бульон мясной – 2 л, фарш мясной – 200 г, лук репчатый – 1 шт., яйцо – 1 шт., вода – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Репчатый лук очищают, измельчают и смешивают с мясным фаршем. Добавляют яйцо, соль и воду, перемешивают, формуют фрикадельки и опускают их в кипящий мясной бульон. Варят 10-15 минут, затем вынимают фрикадельки шумовкой, раскладывают по тарелкам, заливают бульоном и подают к столу.

Бульон с галушками из сухарей

Ингредиенты

Бульон говяжий – 1,5 л, сухари молотые – 2 стакана, молоко – 1 ст. ложка, яйца – 2 шт., масло сливочное – 3 ст. ложки, сахар – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца растирают с сахаром, добавляют 1,5 стакана молотых сухарей, молоко, растопленное сливочное масло, соль. Замешивают тесто и дают ему постоять 20 минут.

Тесто выкладывают на посыпанный сухарями стол, раскатывают в виде тонкой колбаски и нарезают кусочками. Галушки варят в подсоленной воде до готовности, вынимают шумовкой, раскладывают по тарелкам, заливают подогретым бульоном и посыпают оставшимися сухарями.

Бульон из копченой говяжьей колбасы и лука

Ингредиенты

Вода – 2 л, колбаса копченая говяжья – 400 г, лук репчатый – 3 шт., яйца – 3 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Колбасу мелко нарезают, кладут в кастрюлю и заливают холодной водой. Доводят до кипения, солят и варят на медленном огне 5 минут.

Лук очищают, мелко нарезают, пассеруют в растительном масле. Яйца взбивают миксером, смешивают с луком и добавляют в бульон. Варят 10 минут.

Готовое блюдо украшают измельченной зеленью и подают к столу.

Бульон с сырными лепешками

Ингредиенты

Бульон говяжий – 1 л, сыр тертый – 200 г, белки яичные – 4 шт., мука – 2 ст. ложки, масло топленое – 2 ст. ложки, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Белки взбивают миксером, добавляют соль, муку, тертый сыр, мелко нарезанную зелень и замешивают тесто. Разделывают его на лепешки, обжаривают каждую с двух сторон на сковороде в топленом масле.

Бульон подогревают, разливают по чашкам и подают к столу

с лепешками.

Бульон с вареной колбасой и морковью

Ингредиенты

Бульон говяжий – 2 л, колбаса вареная – 300 г, морковь – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., зелень петрушки – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Колбасу нарезают кусками, кладут в кастрюлю, заливают бульоном, варят 10 минут на слабом огне. Добавляют в бульон очищенные и разрезанные на 2 части морковь и лук, солят, перчат и варят еще 15 минут. Готовый бульон разливают по тарелкам, посыпают измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

Белый бульон из свинины

Ингредиенты

Вода – 1 л, кости свиные – 150 г, корни петрушки – 4 шт., лук репчатый – 3 шт., морковь – 2 шт., лист лавровый – 1 шт., майоран – 1 г, соль по вкусу.

Способ приготовления

В кастрюлю кладут свиные кости, заливают 500 мл воды, доводят до кипения, периодически снимая пену, добавляют в бульон лавровый лист, майоран, соль, нашинкованную морковь, измельченный лук и корни петрушки. Вливают в кастрюлю оставшуюся воду, кипятят, накрывают емкость крышкой и варят бульон на медленном огне 3 часа.

Готовый бульон процеживают, снимают с поверхности жир и кипятят.

Бульон с яблочно-сырными лепешками

Ингредиенты

Бульон из баранины – 2 л, сыр – 200 г, яйца – 4 шт., яблоко – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., мука – 2 ст. ложки, жир – 2 ст. ложки, зелень укропа, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Яичные белки отделяют от желтков, взбивают их, смешивают с мукой, тертым сыром, измельченным луком, нарезанным

яблоком и нашинкованной зеленью укропа. Ингредиенты солят, перчат, тщательно перемешивают. Из полученного теста формуют лепешки и жарят их в растопленном жире на раскаленной сковороде с двух сторон.

Бульон кипятят и разливают по чашкам, подают вместе с горячими лепешками.

Светлый рыбный бульон

Ингредиенты

Вода – 2 л, головы рыбьи – 600 г, лук репчатый – 3 шт., вино белое сухое – 3 ст. ложки, морковь – 1 шт., лист лавровый – 1 шт., соль по вкусу.

Способ приготовления

Из рыбьих голов удаляют жабры, промывают, кладут в кастрюлю, заливают водой и доводят до кипения на умеренном огне. Затем огонь убавляют, снимают с бульона пену, добавляют вино, измельченный репчатый лук, нарезанную кружками морковь, лавровый лист, соль и варят 1 час.

Готовый бульон процеживают.

Бульон из мелкой речной рыбы

Ингредиенты

Вода – 2 л, рыба мелкая речная – 700 г, лук репчатый – 2 шт., морковь – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., лист лавровый – 1 шт., зелень укропа – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Рыбу чистят от чешуи, удаляют внутренности, плавники и жабры, промывают, заливают водой и доводят до кипения на умеренном огне. Затем огонь убавляют, снимают с бульона пену, добавляют очищенные и нарезанные крупными кусками репчатый лук, морковь и корень петрушки. Готовят 1 час, за 10 минут до окончания варки добавляют лавровый лист и соль.

Готовый бульон процеживают, разливают по тарелкам, посыпают измельченной зеленью укропа и подают к столу.

Бульон из судака

Ингредиенты

Вода – 2 л, филе судака – 700 г, лук репчатый – 2 шт.,

морковь – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., лист лавровый – 1 шт., зелень петрушки – 1 пучок, тмин, соль по вкусу.

Способ приготовления

Филе судака нарезают порционными кусками, заливают водой и доводят до кипения на умеренном огне. Затем огонь убавляют, снимают с бульона пену, добавляют очищенные и нарезанные крупными кусками репчатый лук, морковь и корень петрушки. Готовят 40 минут, за 10 минут до окончания варки добавляют лавровый лист, тмин и соль.

Готовый бульон процеживают, разливают по тарелкам, посыпают измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

Бульон рыбный с фрикадельками

Ингредиенты

Бульон мясной – 2 л, филе судака – 200 г, лук репчатый – 1 шт., яйцо – 1 шт., вода – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Филе судака промывают и пропускают через мясорубку вместе с репчатым луком. Добавляют яйцо, соль и воду, перемешивают, формуют фрикадельки и опускают их в кипящий рыбный бульон. Варят 10-15 минут, затем вынимают фрикадельки шумовкой, раскладывают по тарелкам, заливают бульоном, посыпают измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

Бульон из морского окуня

Ингредиенты

Вода – 2 л, окунь морской – 800 г, лук репчатый – 2 шт., морковь – 1 шт., корень сельдерея – 1 шт., лист лавровый – 1 шт., зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Рыбу чистят, промывают, заливают водой и доводят до кипения на умеренном огне. Затем огонь убавляют, снимают с бульона пену, добавляют измельченные репчатый лук, морковь и корень сельдерея. Варят 1 час, затем кладут в бульон лавровый лист и соль, готовят еще 5-10 минут.

Готовый бульон процеживают, разливают по тарелкам, посыпают измельченной зеленью укропа и петрушки и подают к столу.

Коричневый овощной бульон

Ингредиенты

Вода – 0,5 л, капуста – 100 г, морковь – 3 шт., лук репчатый – 2 шт., картофель – 2 шт., помидоры – 2 шт., соль по вкусу.

Способ приготовления

Овощи моют, очищают, нарезают большими кусками, укладывают в скороварку, добавляют воду и варят до готовности. Затем процеживают и солят. Бульон используют как основу для приготовления супов.

Белый бульон из овощей

Ингредиенты

Вода – 2 л, тыква – 450 г, капуста – 150 г, лук репчатый – 2 шт., картофель – 2 шт., соль.

Способ приготовления

Овощи моют, очищают, нарезают небольшими кусочками, кладут в скороварку, добавляют воду и варят до готовности. Затем процеживают и солят. Бульон используют как основу для приготовления супов.

Бульон из фасоли

Ингредиенты

Вода – 1 л, фасоль – 400 г, капуста – 300 г, помидоры – 3 шт., морковь – 3 шт., лук репчатый – 2 шт., картофель – 1 шт., соль по вкусу.

Способ приготовления

Овощи очищают, моют, нарезают небольшими кусочками и вместе с фасолью кладут в неглубокую кастрюлю, заливают водой, солят и варят на слабом огне 20 минут.

Готовый бульон процеживают.

Бульон из цветной капусты и сладкого перца

Ингредиенты

Вода – 1,25 л, капуста цветная – 200 г, перец сладкий – 4 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., тмин, гвоздика, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Цветную капусту промывают и разделяют на кочешки. Морковь чистят и разрезают вдоль на 4 части. Ингредиенты кладут в кастрюлю, заливают водой и доводят до кипения. Затем добавляют очищенный лук, нарезанный кусочками сладкий перец, пряности, соль и варят на слабом огне 20 минут.

Готовый бульон процеживают.

Бульон для вегетарианского супа

Ингредиенты

Вода – 1 л, лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., корень сельдерея – 1 шт., лист лавровый – 2 шт., зелень петрушки измельченная, соль, перец черный горошком по вкусу.

Способ приготовления

Морковь и лук очищают, моют, разрезают пополам, корень сельдерея очищают, моют и мелко нарезают, все заливают холодной водой, добавляют черный перец горошком, лавровый лист, соль и варят 15 минут, после чего бульон процеживают.

Готовый бульон разливают по тарелкам и украшают зеленью.

Бульон «Диетический»

Ингредиенты

Вода – 1 л, сок морковный – 1 стакан, капуста – 500 г, перец сладкий – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Капусту и зелень моют, измельчают, заливают водой и варят 10 минут. Добавляют нашинкованный лук и нарезанный соломкой сладкий перец, варят еще 5 минут. Бульон процеживают, солят, смешивают с морковным соком.

Бульон «Душистый»

Ингредиенты

Вода – 1 л, сок капустный – 0,5 стакана, лук репчатый – 2 шт., морковь – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., лавровый лист – 2 шт., зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Морковь и лук очищают, разрезают на 4 части, очищенный корень сельдерея, петрушку и укроп мелко нарезают.

Все заливают холодной водой, добавляют капустный сок, лавровый лист, соль и перец, варят 20 минут.

Готовый бульон процеживают, разливают по чашкам и подают к столу.

Борщи и щи

Борщ с квашеной капустой

Ингредиенты

Вода – 2 л, капуста квашеная – 500 г, картофель – 1 шт., свекла – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., майонез – 3 ст. ложки, масло топленое – 2 ст. ложки, уксус 3%-ный – 1 ч. ложка, зелень петрушки – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Капусту отжимают и кладут в кипящую воду. Картофель очищают, нарезают кубиками, добавляют к капусте, солят, перчат и варят до готовности. Свеклу и морковь очищают, моют, натирают на крупной терке, жарят вместе с измельченным луком в топленом масле, сбрызгивают уксусом и добавляют в борщ за 5 минут до готовности.

Готовый борщ разливают по тарелкам, посыпают измельченной зеленью петрушки, заправляют майонезом и подают к столу.

Борщ из свежей капусты

Ингредиенты

Вода – 2 л, капуста – 250 г, картофель – 3 шт., свекла – 1 шт., морковь – 1 шт., перец сладкий – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, паста томатная – 2 ст. ложки, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль.

Способ приготовления

Свеклу и морковь чистят и натирают на терке, лук очищают и мелко нарезают. Растительное масло наливают в кастрюлю с толстым дном, подогревают, выкладывают тертые овощи и лук и жарят 5 минут.

В овощи кладут томатную пасту и тушат еще 4– 5 минут.

Капусту шинкуют, очищенные картофель и сладкий перец нарезают небольшими кусочками, кладут в кипящую воду и варят 5 минут.

В кастрюлю с поджаренными овощами вливают 2 л кипятка, выкладывают приготовленные капусту, перец и картофель, солят по вкусу и доводят до кипения.

В готовый борщ кладут сливочное масло и мелко нарезанную зелень петрушки и укропа.

Борщ из говядины

Вода – 2 л, говядина – 300 г, картофель – 8 шт., свекла – 3 шт., морковь – 3 шт., лук репчатый – 2 шт., капуста – 1 кочан, паста томатная – 2 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, сметана – 1 ст. ложка, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Говядину очищают от пленок, промывают, нарезают небольшими кусочками, кладут в кастрюлю с кипящей водой и варят до готовности на медленном огне. Готовый бульон процеживают, охлаждают, мясо шинкуют. Свеклу очищают, разрезают на 2 части, варят в отдельной кастрюле, откидывают, охлаждают, шинкуют.

Подготовленные морковь, капусту, картофель отваривают, нарезают соломкой и добавляют в бульон.

Лук очищают, измельчают и пассеруют в растительном масле вместе с томатной пастой. Продукты соединяют в глубокой кастрюле, заливают бульоном, солят, перчат, тщательно перемешивают.

В готовый борщ добавляют сметану и измельченную зелень петрушки.

Грибной борщ

Ингредиенты

Вода – 2 л, сметана – 200 г, грибы сушеные – 50 г, свекла – 2 шт., корень петрушки – 1 шт., корень сельдерея – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., уксус 3%-ный – 1 ст. ложка, сахар – 1 ст. ложка, лист лавровый – 1 шт., зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль, перец черный горошком – 5-6 шт.

Способ приготовления

Воду доводят до кипения, кладут в нее измельченные грибы, коренья, лук и соль. Варят 15 минут, добавляют испеченную в духовке и нарезанную тонкой соломкой свеклу, уксус, сахар, перец, лавровый лист, соль и варят до готовности.

Готовый борщ заправляют сметаной, посыпают рубленой зеленью петрушки и укропа и подают к столу.

Борщ со сметаной

Ингредиенты

Бульон говяжий – 3 л, картофель – 3 шт., свекла – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., морковь – 1 шт., капуста белокочанная – 400 г, сметана – 100 г, масло топленое – 2 ст. ложки, паста томатная – 2 ст. ложки, зелень укропа измельченная – 1 ст. ложка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Свеклу и морковь чистят, натирают на крупной терке, капусту шинкуют. Картофель очищают, кладут в кипящую воду, варят до готовности, затем клубни вынимают и разминают вилкой. В бульон кладут капусту и варят до готовности.

Морковь, свеклу и измельченный лук жарят в топленом масле, добавляют томатную пасту и тушат массу 10 минут, после чего добавляют в борщ вместе с картофелем, солью и перцем и варят 5 минут.

Готовый борщ разливают по тарелкам, посыпают зеленью укропа и подают к столу со сметаной.

Борщ «Московский»

Ингредиенты

Вода – 2 л, говядина – 200 г, картофель – 5 шт., морковь – 2 шт., огурцы соленые – 2 шт., свекла – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., сметана – 10 г, лук зеленый – 1 пучок, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, уксус столовый – 1-2 ст. ложки, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Говядину промывают, очищают от пленок, нарезают большими кусками и кладут в кипящую воду, варят на медленном огне до мягкости. Бульон охлаждают, снимают застывший жир и процеживают. Свеклу чистят, моют, отваривают в отдельной кастрюле в небольшом количестве воды, отвар процеживают и охлаждают.

Очищенные морковь, репчатый лук, картофель, вареное мясо, соленые огурцы, вареную свеклу нарезают тонкой соломкой, добавляют сахар, соль, уксус и перемешивают. Все ингредиенты заливают бульоном и свекольным отваром и снова перемешивают.

Перед подачей к столу в каждую порцию борща добавляют сметану и измельченные зеленый лук, укроп и петрушку.

Борщ «Классический»

Ингредиенты

Вода – 2 л, говядина – 500 г, картофель – 500 г, капуста – 500 г, свекла – 300 г, морковь – 300 г, лук репчатый – 2 шт., паста томатная – 2 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, чернослив – 5 шт., зелень петрушки – 1 пучок, сметана и соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо промывают, нарезают небольшими кусочками, заливают холодной водой и варят 1,5 часа. Картофель очищают и нарезают крупными кусками. Подготовленные свеклу и капусту нарезают соломкой. Лук и морковь чистят, шинкуют и пассеруют в растительном масле с добавлением томатной пасты.

Подготовленные овощи кладут в бульон, добавляют мелко нарубленный чернослив и соль, варят 10 минут.

Готовый борщ разливают по тарелкам, посыпают измельченной зеленью петрушки и подают к столу со сметаной.

Холодный борщ

Ингредиенты

Отвар свекольный – 2 л, свекла вареная – 400 г, огурцы – 250 г, сметана – 200 г, морковь вареная – 100 г, редис – 100 г, яйца вареные – 3 шт., уксус 3%-ный – 2 ст. ложки, сахар – 1 ст. ложка, лук зеленый – 2 пучка, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Свеклу и морковь очищают и нарезают соломкой. Огурцы, зеленый лук измельчают и кладут в охлажденный свекольный отвар, добавляют свеклу и морковь и все приправляют сахаром, солью и уксусом.

При подаче к столу борщ разливают по тарелкам, в каждую кладут половинку яйца, измельченную редиску, сметану, посыпают рубленой зеленью петрушки и укропа.

Борщ с фрикадельками

Ингредиенты

Вода – 2 л, говядина – 300 г, капуста белокочанная – 300 г, яйца – 2 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., свекла – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., корень сельдерея – 1 шт., паста томатная – 2 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, сахар – 1 ст. ложка, сметана, соль и

перец по вкусу.

Способ приготовления

Лук чистят, измельчают и жарят в растительном масле до золотистого цвета. Говядину промывают, нарезают небольшими кусочками, пропускают два раза через мясорубку, смешивают с луком, добавляют яйца, соль, перец, размягченное сливочное масло и формуют небольшие фрикадельки. Фрикадельки варят в кастрюле с подсоленной водой до готовности, вынимают их шумовкой, а на оставшемся бульоне варят традиционный борщ.

Готовое блюдо подают к столу, заправив сметаной и положив в каждую тарелку несколько фрикаделек.

Борщ с майонезом

Ингредиенты

Бульон овощной – 1 л, капуста белокочанная – 300 г, перец сладкий – 2 шт., свекла – 1 шт., морковь – 1 шт., майонез – 5 ст. ложек, специи и соль по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленные свеклу, морковь, капусту, сладкий перец шинкуют. Затем капусту кладут в бульон и доводят до кипения. Добавляют свеклу, сладкий перец, морковь, специи, соль и варят еще 5 минут. После этого накрывают кастрюлю крышкой и настаивают борщ 10-15 минут.

Готовый борщ разливают по тарелкам, добавляют майонез и подают к столу.

Щи из говядины

Ингредиенты

Бульон говяжий – 2 л, капуста – 0,5 кочана, корень петрушки – 1 шт., морковь – 2-3 шт., лист лавровый – 1 шт., лук репчатый – 1-2 шт., сало копченое – 10 г, зелень укропа, перец душистый, соль по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленные половину кочана капусты, репчатый лук, корень петрушки, морковь шинкуют, кладут в кастрюлю, добавляют нарезанное соломкой сало, лавровый лист и тушат.

Готовые овощи заливают говяжьим бульоном, солят, перчат, доводят до кипения. При подаче к столу щи украшают измельченной зеленью укропа.

Щи белые

Ингредиенты

Бульон говяжий – 1,5 л, капуста квашеная – 500 г, сосиски – 4 шт., картофель – 4 шт., лук репчатый – 1 шт., лист лавровый – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, вино белое – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель и лук очищают и нарезают кубиками, сосиски – кружочками. Лук и сосиски жарят на сковороде в растительном масле 5 минут, добавляют картофель, квашеную капусту, лавровый лист, все перемешивают и снимают с огня. Приготовленную смесь перекладывают в кастрюлю, добавляют бульон, соль и вино. Варят 15 минут на слабом огне.

Щи по-русски

Ингредиенты

Вода – 2 л, капуста – 500 г, грудинка копченая – 400 г, сало – 200 г, морковь – 3 шт., лук репчатый – 2 шт., корень петрушки – 1 шт., лист лавровый – 1 шт., зелень петрушки – 1 пучок, соль, перец душистый по вкусу.

Способ приготовления

Грудинку нарезают небольшими кусочками, кладут в кипящую воду и варят 40-50 минут. За 10 минут до окончания готовности добавляют измельченный лук.

Морковь, капусту и корень петрушки шинкуют. Сало нарезают маленькими кусочками. Все ингредиенты кладут в кастрюлю и тушат на небольшом огне 10 минут. Тушеные овощи кладут в бульон, добавляют лавровый лист, соль и перец, варят 20-30 минут.

Готовые щи разливают по тарелкам, посыпают измельченной зеленью и подают к столу.

Щи зеленые

Ингредиенты

Бульон мясной – 2 л, шпинат – 500 г, щавель – 250 г, картофель – 4 шт., яйца вареные – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., лук зеленый – 1 пучок, корень петрушки – 1 шт., сметана – 3 ст. ложки, маргарин – 2 ст. ложки, мука – 2 ст. ложки, лист лавровый – 1 шт., соль, перец черный горошком – 3 шт.

Способ приготовления

Щавель и шпинат тщательно промывают под холодной проточной водой. Затем щавель кладут в кастрюлю и припускают в собственном соку, а шпинат варят в кипящей воде в течение нескольких минут, чтобы сохранился цвет. После этого щавель и шпинат соединяют, перемешивают и протирают через сито.

В кипящий мясной бульон кладут очищенный и нарезанный небольшими кубиками картофель и варят до полуготовности. Затем кладут пассерованный в маргарине репчатый лук, измельченный зеленый лук, очищенный корень петрушки, пюре из шпината и щавеля и варят еще 15 минут. За 10 минут до окончания варки добавляют пассерованную муку, лавровый лист, соль и перец.

Перед подачей к столу щи наливают в тарелки, кладут в каждую по половинке вареного яйца и добавляют сметану.

Супы из мяса

Суп из говядины с овощами

Ингредиенты

Вода – 1 л, грудинка говяжья – 200 г, картофель – 2 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., перец болгарский – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, зелень петрушки и кинзы, соль по вкусу.

Способ приготовления

Нарезанное небольшими кусочками мясо кладут в кастрюлю, заливают водой и доводят до кипения на умеренном огне, периодически снимая пену. Варят 1-1,5 часа, затем мясо вынимают, бульон процеживают.

Репчатый лук и болгарский перец очищают и мелко нарезают, морковь натирают на терке. Овощи пассеруют в растительном масле и добавляют в мясной бульон вместе с кусочками мяса и очищенным и нарезанным кубиками картофелем. Суп солят и готовят еще 10-15 минут.

Готовый суп разливают по тарелкам и подают к столу, украсив измельченной зеленью петрушки и кинзы.

Суп из говядины с цветной капустой

Ингредиенты

Вода – 1 л, грудинка говяжья – 200 г, капуста цветная – 200 г, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Промытое и нарезанное небольшими кусочками мясо кладут в кастрюлю вместе с очищенными и разрезанными на 4 части луком и морковью, заливают водой и доводят до кипения на умеренном огне, периодически снимая пену. Варят 1-1,5 часа.

Цветную капусту моют, разбирают на соцветия. Картофель очищают и нарезают соломкой. Овощи добавляют в мясной бульон, солят и готовят суп еще 10-15 минут.

Готовый суп разливают по тарелкам и подают к столу, украсив измельченной зеленью петрушки.

Суп из говядины с брокколи

Ингредиенты

Вода – 1 л, грудинка говяжья – 200 г, брокколи – 200 г, картофель – 2 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, тмин, соль по вкусу.

Способ приготовления

Промытое и нарезанное небольшими кусочками мясо кладут в кастрюлю вместе

с очищенным корнем петрушки, заливают водой и доводят до кипения на умеренном огне, периодически снимая пену. Варят 1-1,5 часа.

Очищенный репчатый лук мелко нарезают, морковь чистят и натирают на терке, затем пассеруют в сливочном масле. Картофель очищают и нарезают кубиками, брокколи разбирают на соцветия, кладут в кастрюлю. Добавляют в бульон пассерованные морковь и лук, тмин, солят и готовят суп еще 10-15 минут.

Суп с рисом и зеленым горошком

Ингредиенты

Бульон говяжий – 2 л, горошек зеленый консервированный – 100 г, рис – 80 г, сосиски – 4 шт., корни сельдерея и петрушки, зелень укропа, соль по вкусу.

Способ приготовления

Бульон доводят до кипения на умеренном огне, добавляют в кастрюлю предварительно промытый рис, измельченные корни сельдерея и петрушки и варят суп 20 минут.

Добавляют зеленый консервированный горошек, соль и нарезанные кружками сосиски.

Готовый суп разливают по тарелкам и подают к столу, украсив измельченной зеленью укропа.

Чесночный суп с бараниной и зеленым горошком

Ингредиенты

Вода – 1 л, баранина – 100 г, горошек зеленый консервированный – 100 г, виноград мелкий – 100 г, маслины – 50 г, чеснок – 5 долек, лук репчатый – 2 шт., картофель – 2 шт., вино красное – 50 мл, масло топленое – 2 ст. ложки, томат-пюре –

1 ст. ложка, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль, перец красный молотый – 1 ч. ложка.

Способ приготовления

Мясо промывают, нарезают крупными кусками, жарят в топленом масле на сковороде, перекладывают в кастрюлю, заливают водой, солят и варят до готовности.

Картофель чистят, нарезают небольшими кусочками и жарят 5 минут вместе с зеленым горошком в топленом масле, добавляют измельченные лук и чеснок, маслины, виноград, томат-пюре и красный перец, готовят еще 5 минут. Полученную массу добавляют в суп и варят 25 минут.

За 10 минут до готовности в суп кладут измельченную зелень и вливают вино.

Суп из свинины с вермишелью, грибами и соевым соусом

Ингредиенты

Вода – 1 л, свинина – 300 г, грибы сушеные – 150 г, вермишель – 50 г, яйца – 2 шт., огурец – 1 шт., соус соевый – 1 ст. ложка, имбирь – 0,5 ч. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо промывают, нарезают небольшими кусочками, кладут в кастрюлю, солят, заливают холодной водой и варят до готовности.

Грибы перебирают, промывают, замачивают в кипятке на 20 минут, после чего мелко нарезают и смешивают с кружочками огурца. Полученную массу добавляют в мясной бульон, солят, кладут имбирь, вермишель, вливают соевый соус и доводят суп до кипения. Затем вливают взбитые яйца, варят 5 минут и снимают кастрюлю с огня.

Похлебка из печени с помидорами

Ингредиенты

Вода – 1 л, печень свиная – 200 г, помидоры – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., жир – 2 ст. ложки, соус соевый – 1 ст. ложка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры обдают кипятком, очищают от кожицы, разрезают каждый на 4 части, удаляют мякоть с семенами, кладут в глубокую сковороду с разогретым жиром, добавляют измельченный лук, соевый соус и соль. Жарят 5 минут, затем

заливают кипятком и варят 15 минут.

Печень промывают, нарезают ломтиками, кладут в сковороду с обжаренными овощами и варят, сняв пену, 5 минут.

Готовый суп перчат и подают к столу.

Суп из баранины с ячневой крупой, морковью и луком

Ингредиенты

Вода – 1,5 л, ребрышки бараньи – 300 г, кукуруза консервированная – 200 г, крупа ячневая – 100 г, сельдерей – 100 г, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., помидор – 1 шт., перец болгарский – 1 шт., лук зеленый – 1 пучок, соль, перец.

Способ приготовления

Бараньи ребрышки тщательно промывают под холодной проточной водой, после чего кладут в кастрюлю, заливают водой и варят до готовности. Морковь очищают и нарезают мелкими кубиками, очищенные болгарский перец и лук – небольшими кусочками. Помидор сначала разрезают на две части, после чего измельчают. Сельдерей очищают от верхней оболочки и нарезают полукольцами.

В готовый бараний бульон кладут все нарезанные овощи, солят, перчат и варят еще

5 минут. После этого добавляют кукурузу и ячневую крупу и доводят суп до готовности. Перед подачей к столу суп посыпают измельченным зеленым луком.

Супы из птицы

Куриный суп по-индийски

Ингредиенты

Вода – 1,5 л, тушка курицы, лук репчатый – 2 шт., сметана – 3 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, семена кориандра – 0,5 ч. ложки, имбирь молотый – 0,25 ч. ложки, соль, перец красный молотый – 0,5 ч. ложки.

Способ приготовления

Тушку курицы промывают, рубят на порционные куски, кладут в кастрюлю, солят, заливают водой и варят 20 минут, сняв пену, после чего бульон процеживают.

Семена кориандра толкут в ступке, смешивают с красным перцем, имбирем, сметаной, небольшим количеством воды и измельченным и обжаренным на растительном масле луком. Полученную смесь заливают небольшим количеством бульона и доводят до кипения.

При подаче к столу курицу выкладывают в глубокую тарелку, заливают горячим куриным бульоном и добавляют массу из приправ и лука.

Куриный суп с черносливом и луком-пореем

Ингредиенты

Вода – 2 л, грудка куриная – 250 г, чернослив – 150 г, рис – 100 г, лук репчатый – 1 шт., лук-порей – 1 шт., лист лавровый – 1 шт., масло сливочное – 1 ст. ложка, соль, перец.

Способ приготовления

Куриную грудку очищают от кожи, натирают солью и перцем, кладут в кастрюлю, заливают холодной водой, добавляют соль и лавровый лист, ставят на небольшой огонь.

Рис перебирают и промывают в холодной воде, а репчатый лук очищают и мелко нарезают.

Чернослив замачивают в теплой воде на 2 часа. Когда он набухнет, еще раз промывают и нарезают тонкой соломкой. В кипящий куриный бульон всыпают рис и варят до полуготовности. После этого добавляют чернослив, измельченный лук-порей и пассерованный в сливочном масле репчатый лук.

Суп из куриного фарша

Ингредиенты

Бульон мясной – 1 л, фарш из вареного куриного мяса – 200 г, желтки вареные – 2 шт., миндаль очищенный – 2 ст. ложки, сухари панировочные пшеничные – 1 ст. ложка, орех мускатный молотый, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Наливают в кастрюлю 1 стакан мясного бульона, кладут куриный фарш и миндаль, все перемешивают и тщательно взбивают до пастообразного состояния. Добавляют растертые желтки, панировочные сухари, немного мускатного ореха. Вливают в массу оставшийся бульон, ставят кастрюлю на огонь и доводят до кипения. Солят и перчат по вкусу. Суп подают к столу горячим.

Суп «Монарх»

Ингредиенты

Бульон мясной – 2 л, тушка цыпленка, хлеб белый без корки – 100 г, миндаль сладкий – 5 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, масло сливочное – 1 ст. ложка, соль, перец.

Способ приготовления

Цыпленка промывают, рубят на куски, жарят в растительном масле и отделяют мясо от костей. Бульон доводят до кипения, кладут в него мясо цыпленка, солят, перчат и варят на медленном огне 15-20 минут. Затем вынимают мясо, охлаждают и пропускают через мясорубку вместе с размоченным в бульоне хлебом и миндалем.

Добавляют в фарш несколько столовых ложек бульона, перемешивают и протирают полученную массу через сито в кастрюлю с бульоном.

Перед подачей к столу суп разогревают и кладут в него сливочное масло.

Суп-пюре из курицы

Ингредиенты

Вода – 2 л, тушка курицы, яйца – 2 шт., сливки – 200 г, масло сливочное – 2 ст. ложки, мука – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Тушку курицы промывают, рубят на куски, кладут в кастрюлю, заливают холодной водой, доводят до кипения, снимают пену, солят и варят на небольшом огне до готовности. Затем мясо отделяют от костей, пропускают 2 раза через мясорубку и протирают через сито. Бульон процеживают.

Муку пассеруют в сливочном масле, добавляют в горячий бульон и готовят 20 минут при постоянном помешивании. Кладут в бульон куриный фарш, взбитые со сливками яичные желтки, перемешивают, доводят до кипения и снимают суп с огня.

Готовый суп разливают по тарелкам, посыпают измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

Суп-пюре из утки с каштанами

Ингредиенты

Бульон куриный – 1 л, мясо утки жареное – 500 г, каштаны – 100 г, соль по вкусу.

Способ приготовления

Каштаны жарят в разогретой духовке в течение 15 минут, очищают и варят в бульоне в кастрюле с закрытой крышкой, пока они не станут мягкими. Мясо птицы пропускают через мясорубку и протирают сквозь сито вместе с каштанами. Кладут пюре в бульон, солят и размешивают до получения однородной массы. Перед подачей к столу суп-пюре подогревают.

Суп-пюре из дичи

Ингредиенты

Вода – 2,5 л, тушка фазана, чечевица – 500 г, сливки – 350 г, лук репчатый – 1 шт., лист лавровый – 1 шт., зелень укропа – 1 пучок, масло растительное – 2 ст. ложки, соль.

Способ приготовления

Чечевицу заливают водой, солят и варят с укропом, очищенным луком и лавровым листом. Птицу обжаривают в растительном масле, затем варят до готовности и отделяют мясо от костей.

Часть его прокручивают через мясорубку, остальное нарезают ломтиками.

Кости снова кладут в бульон и варят еще 30 минут. Чечевицу протирают через сито, смешивают с приготовленным фаршем, после чего полученную массу протирают еще раз.

В полученную смесь вливают немного бульона и

подогревают.

Добавляют сливки и остальной бульон, солят. Перед подачей к столу кладут в суп нарезанное мясо птицы.

Суп-пюре из индейки с гренками

Ингредиенты

Вода – 2 л, мясо индейки – 500 г, хлеб белый – 0,5 буханки, сливки – 200 г, масло сливочное – 4 ст. ложки, мука – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Индейку нарезают крупными кусками, кладут в кастрюлю, заливают холодной водой, доводят до кипения, снимают пену, солят и варят на небольшом огне до готовности. Затем мясо отделяют от костей, пропускают 2 раза через мясорубку и протирают через сито. Бульон процеживают.

Муку пассеруют в сливочном масле (2 ст. ложки), добавляют в горячий бульон и готовят

20 минут при постоянном помешивании. Кладут в бульон мясо индейки, сливки, перемешивают, доводят до кипения и снимают суп с огня.

Белый хлеб нарезают фигурными кусочками, обжаривают в оставшемся сливочном масле.

Готовый суп разливают по тарелкам, посыпают измельченной зеленью петрушки и подают к столу. Отдельно подают гренки.

Суп куриный с клецками

Ингредиенты

Бульон куриный – 2 л, мясо куриное вареное – 300 г, мука – 100 г, вода – 100 г, масло растительное – 50 г, яйца – 3 шт., зелень укропа и петрушки – 1 пучок, соль и перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

В кастрюлю вливают воду, добавляют масло, соль, муку, доводят смесь до кипения. Полученное тесто ставят в холодильник на 1 час, затем смешивают со взбитыми веничком 2 яйцами.

Вареное куриное мясо пропускают через мясорубку, смешивают со взбитым яйцом. Тесто делят на 2 равные части, одну смешивают с половиной порции измельченной зелени укропа и петрушки, вторую – с красным молотым перцем.

Чайной ложкой опускают в кипящий бульон небольшие кусочки теста, давая им всплыть. При подаче к столу суп с клецками посыпают нашинкованной зеленью укропа и петрушки.

Супы из рыбы

Суп с рыбными фрикадельками и ветчиной

Ингредиенты

Вода – 1 л, шпинат – 100 г, филе рыбы – 100 г, ветчина – 100 г, свинина – 50 г, корейка – 50 г, яйца – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., вино – 1 ст. ложка, жир – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Свинину и филе рыбы пропускают через мясорубку, солят, смешивают с яичными белками и вином. Корейку и ветчину нарезают небольшими кусочками, добавляют очищенный и нашинкованный лук, формуют фрикадельки, обваливают в фарше из свинины и рыбы и кладут в кипящую подсоленную воду. Затем в бульон вливают растопленный жир и варят 15 минут. За 5 минут до готовности в суп кладут измельченный шпинат.

Суп из осетрины и фасоли

Ингредиенты

Бульон рыбный – 1 л, фасоль консервированная – 150 г, филе осетра – 100 г, лук репчатый – 1 шт., водка – 1 ст. ложка, масло сливочное – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль, перец.

Способ приготовления

Лук нарезают кольцами, пассеруют в сливочном масле, перекладывают в кастрюлю, заливают бульоном и варят 5 минут. Добавляют нарезанную маленькими кусочками рыбу, фасоль, водку, соль и перец. Варят еще 20 минут.

Готовое блюдо украшают мелко нарезанной зеленью петрушки.

Рыбные галушки в бульоне

Ингредиенты

Бульон рыбный – 1,5 л, филе рыбное – 600 г, лук репчатый – 2 шт., яйцо – 1 шт., свекла – 1 шт., морковь – 1 шт., чеснок – 2 дольки, хлеб белый – 1 ломтик, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Рыбное филе пропускают через мясорубку вместе с очищенным луком и размоченным в бульоне белым хлебом. Добавляют в фарш сырое яйцо, чеснок, перец и соль.

Свеклу, морковь очищают, мелко нарезают, варят до полуготовности и смешивают

с рыбным фаршем.

Формуют из полученного фарша галушки, опускают в кипящий бульон и варят до готовности.

К столу галушки подают в глубоких тарелках вместе с бульоном, украсив измельченной зеленью.

Уха из камбалы

Ингредиенты

Вода – 1 л, камбала – 700 г, картофель – 5 шт., лук репчатый – 2 шт., корни сельдерея – 2 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Камбалу чистят, моют и нарезают порционными кусками. Из голов, хвостов, кожи, костей и плавников варят бульон, затем процеживают его.

Филе камбалы перчат, солят, кладут в кастрюлю. Добавляют очищенные и мелко нарезанные лук и картофель, целые корни сельдерея. Наливают рыбный бульон, накрывают кастрюлю крышкой и варят уху при слабом кипении до готовности.

Готовую уху заправляют сливочным маслом и лимонным соком.

Уха из морского окуня

Ингредиенты

Вода – 1 л, окунь морской – 1 кг, лук репчатый – 2 шт., лист лавровый – 1 шт., масло сливочное – 1 ст. ложка, зелень петрушки, укропа и сельдерея, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Очищенного и промытого окуня кладут в кастрюлю, заливают водой и доводят до кипения.

Затем снимают пену, добавляют очищенный и нарезанный лук, перец, лавровый лист, соль и варят 30 минут.

Перед подачей к столу уху заправляют сливочным маслом и украшают мелко нарубленной зеленью укропа, петрушки и сельдерея.

Суп с треской и рыбными фрикадельками

Ингредиенты

Вода – 2 л, филе трески – 400 г, капуста белокочанная – 200 г, сок томатный – 200 г, креветки очищенные – 100 г, картофель – 3 шт., лук репчатый – 2 шт., морковь – 1 шт., вино белое – 2 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, зелень петрушки, соль.

Для фрикаделек: филе трески – 400 г, крупа манная – 70 г, сметана – 3 ст. ложки, хлеб черный – 100 г, яйца – 2 шт., соль, перец.

Способ приготовления

Филе трески нарезают порционными кусками, заливают водой и варят 5 минут. Лук и морковь очищают, мелко нарезают, пассеруют в растительном масле. Капусту шинкуют, картофель чистят и нарезают кубиками, смешивают с луком и морковью. Добавляют томатный сок, вино и соль. Все тщательно перемешивают и кладут в бульон. Варят суп 10 минут.

Для приготовления фрикаделек филе трески пропускают через мясорубку, смешивают с замоченным в рыбном бульоне черным хлебом, манной крупой, сметаной, яйцами, солью и перцем.

Все перемешивают, формуют небольшие фрикадельки и опускают в кипящий суп. Добавляют мелко нарезанные креветки, варят 5 минут.

Украшают суп с фрикадельками рубленой зеленью петрушки и подают к столу.

Уха «Ароматная»

Ингредиенты

Бульон рыбный – 2 л, судак – 1,5 кг, морковь – 5 шт., картофель – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., корни петрушки и сельдерея – по 1 шт., лист лавровый – 1 шт., зелень укропа и эстрагона, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Рыбный бульон доводят до кипения на умеренном огне, процеживают, добавляют в кастрюлю предварительно очищенный и нарезанный соломкой картофель, измельченный лук, нашинкованную морковь и корни петрушки и сельдерея.

Уху варят 15-20 минут, добавляют в кастрюлю лавровый лист, соль, перец и продолжают варить еще 5 минут.

В уху кладут куски рыбы и варят 20 минут на слабом огне, не накрывая кастрюли крышкой. Добавляют в уху измельченную

зелень эстрагона и варят 5 минут.

При подаче к столу уху посыпают измельченной зеленью укропа.

Рыбная солянка

Ингредиенты

Вода – 2 л, рыба – 1 кг, грибы белые – 6-8 шт., огурцы соленые – 2-3 шт., лист лавровый – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, мука – 2 ст. ложки, капуста квашеная – 2 ст. ложки, рассол огуречный, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Грибы и огурцы промывают, нарезают ломтиками. Лук очищают, нарезают кольцами, обжаривают в сливочном масле и посыпают мукой. Рыбу очищают от чешуи, промывают и нарезают порционными кусками.

Ингредиенты кладут в кастрюлю, добавляют квашеную капусту, соль, перец, лавровый лист, заливают водой и варят 20-25 минут при слабом кипении.

Вливают в бульон огуречный рассол, добавляют измельченную зелень петрушки и продолжают варить солянку еще 3-4 минуты.

Супы из грибов

Грибной рассольник на курином бульоне

Ингредиенты

Вода – 0,5 л, спинки куриные – 300 г, грибы соленые – 100 г, картофель – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, соус соевый – 1 ч. ложка, мука – 1 ч. ложка, лист лавровый – 1 шт., соль.

Способ приготовления

Куриные спинки заливают холодной водой и варят до готовности. Бульон процеживают и кладут в него нарезанные соломкой картофель и соленые грибы.

Очищенный, мелко нарезанный лук и натертую на крупной терке морковь жарят в растительном масле до светло-желтого цвета. Добавляют муку и при постоянном помешивании вводят соевый соус.

Когда картофель в бульоне сварится, добавляют лук с морковью, лавровый лист и солят по вкусу.

Суп из грибов с картофелем и кинзой

Ингредиенты

Вода – 1 л, сок яблочный – 200 г, грибы сушеные – 100 г, картофель – 4 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., зелень кинзы – 1 пучок, жир – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Грибы замачивают в горячей воде на 30 минут, промывают, заливают холодной водой и варят до готовности. Морковь и лук очищают, измельчают и пассеруют в жире.

Картофель чистят, нарезают кубиками, кладут в готовый грибной отвар, добавляют поджаренные лук, морковь и яблочный сок, солят, варят еще 20 минут.

Готовый суп разливают по тарелкам, украшают рубленой зеленью кинзы и подают к столу.

Грибной суп с укропом

Ингредиенты

Вода – 2 л, грибы свежие – 250-350 г, картофель – 4 шт., лук репчатый – 1 шт., зелень укропа измельченная – 4 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Грибы перебирают, промывают, мелко нарезают и жарят в кастрюле в растительном масле. Лук очищают, измельчают и соединяют с грибами. Через 10 минут вливают в кастрюлю кипяток, добавляют очищенный и нарезанный кубиками картофель и варят на медленном огне в течение 10 минут.

Готовый суп солят, перчат, посыпают измельченной зеленью и подают к столу.

Грибная похлебка с петрушкой

Ингредиенты

Вода – 2 л, грибы свежие – 500 г, сметана – 100 г, крупа перловая – 70 г, масло сливочное или маргарин – 50 г, картофель – 2 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., зелень петрушки – 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Грибы моют, заливают водой и варят бульон. Вынимают из него грибы и нарезают. В бульон кладут предварительно сваренную перловую крупу, пассерованный в масле или маргарине лук, нарезанные морковь и петрушку, маленькие кубики картофеля, солят, перчат и варят до готовности.

Подавая похлебку к столу, кладут в каждую тарелку грибы и немного сметаны.

Грибная похлебка с чесноком

Ингредиенты

Вода – 1,5 л, грибы белые сушеные – 200 г, лук репчатый – 1 шт., картофель – 1 шт., морковь – 1 шт., чеснок – 4 дольки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Грибы промывают, заливают водой и оставляют на 1 час. Затем жидкость сливают, грибы вновь промывают, заливают водой, ставят на огонь и варят до готовности. Грибы вынимают, остужают и нарезают кусочками.

В кипящий отвар кладут очищенные лук, морковь, картофель и варят 30 минут. Затем овощи вынимают, а в бульон добавляют толченый чеснок, нарезанные грибы, соль, перец и доводят

похлебку до кипения.

К столу суп подают в горячем виде.

Суп с грибами, яйцами и орехами

Ингредиенты

Вода – 1,5 л, грибы свежие – 300 г, картофель – 4 шт., яйца – 3 шт., морковь – 1 шт., орехи грецкие измельченные – 3 ст. ложки, зелень петрушки измельченная – 2 ст. ложки, маргарин сливочный – 1 ст. ложка, лист лавровый – 1 шт., соль по вкусу.

Способ приготовления

Грибы нарезают небольшими кусочками, а очищенную морковь – тонкими кружками. Ингредиенты кладут в кастрюлю, заливают холодной водой, солят и варят в течение 15 минут.

Затем в суп кладут лавровый лист, очищенный и нарезанный кубиками картофель, доводят до готовности, заправляют сливочным маргарином и вливают взбитые яйца.

Готовый суп подают к столу, украсив зеленью петрушки и орехами.

Суп с грибами, имбирем и капустой

Ингредиенты

Вода – 1 л, кости говяжьи – 200 г, капуста белокочанная – 100 г, грибы сушеные – 100 г, лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., масло растительное – 1 ст. ложка, имбирь – 1 ч. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Говяжьи кости промывают, рубят, кладут в кастрюлю, заливают водой и варят

40 минут, после чего бульон процеживают.

В отдельной емкости разогревают растительное масло, кладут нашинкованную капусту, предварительно замоченные и нарезанные грибы, имбирь, очищенные и измельченные лук и морковь. Жарят 5 минут, затем заливают горячим бульоном, солят и варят суп 20 минут.

Супы из овощей

Овощной суп-пюре с перцем

Ингредиенты

Вода – 2 л, картофель – 4 шт., перец сладкий – 4 шт., помидоры – 3 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., топинамбур – 50 г, масло сливочное – 2 ст. ложки, майонез – 2 ст. ложки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Картофель, топинамбур и морковь чистят, кладут в кастрюлю, заливают водой и варят до готовности. Затем овощи вынимают и протирают через сито.

Лук и сладкий перец очищают, мелко нарезают, обжаривают в сливочном масле, добавляют очищенные от кожицы и нарезанные помидоры. Массу тушат 10 минут, после чего смешивают с картофелем, топинамбуром и морковью, солят, перчат, кладут в кипящий бульон и варят еще 10 минут.

Готовый суп-пюре заправляют майонезом и подают к столу.

Суп с горохом и чесноком

Ингредиенты

Вода – 2 л, горох – 200 г, картофель – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., чеснок – 4 дольки, лист лавровый – 2 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, зелень, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Картофель очищают, нарезают кубиками, кладут в кастрюлю, заливают водой и доводят до кипения на умеренном огне. Затем добавляют предварительно замоченный горох и варят до готовности.

Лук очищают и измельчают, морковь моют и натирают на терке, пассеруют в сливочном масле, кладут в суп и варят 10 минут. За 5 минут до готовности суп солят, перчат, добавляют лавровый лист, толченый чеснок и измельченную зелень.

Суп с клецками, помидорами и чесноком

Ингредиенты

Вода – 2 л, помидоры – 1 кг, лук репчатый – 1 шт., чеснок – 1 долька, яйцо – 1 шт., зерна ржи вареные – 1 стакан, творог соевый – 150 г, сухари панировочные – 2 ст. ложки, зелень измельченная – 4 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, тимьян, соль, перец черный и красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры обдают кипятком, снимают кожицу и разрезают на 4 части. Лук и чеснок очищают, измельчают и жарят в растительном масле. Затем добавляют помидоры, воду и варят в закрытой емкости 25 минут.

Творог разминают и перемешивают с панировочными сухарями, яйцом, тимьяном, перцем и солью. Из полученной массы делают клецки, варят их до готовности в подсоленной воде. Затем кладут в суп вместе с зернами ржи.

Готовый суп разливают по тарелкам, украшают зеленью и подают к столу.

Томатный суп

Ингредиенты

Вода – 2 л, помидоры – 7 шт., картофель – 6 шт., зелень петрушки – 1 пучок, сметана – 3 ст. ложки, мука – 2 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, тмин, кориандр, гвоздика, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры моют, очищают от кожицы, мелко нарезают, варят вместе с очищенным картофелем, нарезанным кубиками, в подсоленной воде и добавляют растительное масло. За 10 минут до готовности кладут в суп специи, подсушенную муку и сметану.

Готовый суп посыпают измельченной зеленью и подают к столу.

Томатный суп с цветной капустой и кедровыми орехами

Ингредиенты

Вода – 2 л, капуста цветная – 300 г, помидоры – 6 шт., зелень петрушки – 1 пучок, масло растительное – 4 ст. ложки, орехи кедровые очищенные – 3 ст. ложки, мука – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Цветную капусту разбирают на соцветия, кладут в кастрюлю, заливают холодной водой, солят и варят 15 минут. Помидоры

обдают кипятком, снимают кожицу, натирают на терке и добавляют в суп.

Муку поджаривают, разводят небольшим количеством капустного бульона, кладут в суп и варят еще 5 минут.

Готовый суп посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки, орехами, заправляют маслом, разливают по тарелкам и подают к столу.

Суп овощной с зеленым консервированным горошком

Ингредиенты

Вода или бульон овощной – 2 л, горошек зеленый консервированный – 250 г, капуста белокочанная – 150 г, картофель – 5 шт., яблоко – 1 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., яйца вареные – 2 шт., мука – 2 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, специи, соль по вкусу.

Способ приготовления

Очищенный картофель и яблоко нарезают кубиками, капусту шинкуют. Кладут их в кастрюлю, заливают водой или бульоном, доводят до кипения, добавляют зеленый горошек, соль, специи и варят до готовности.

Лук и морковь мелко нарезают, пассеруют в растительном масле и кладут в кастрюлю с супом. Муку разводят небольшим количеством кипятка, тщательно перемешивают, вливают в суп и варят еще 5 минут.

Готовый суп разливают по тарелкам, украшают кружочками вареных яиц и подают к столу.

Молочные супы

Суп молочный с вермишелью

Ингредиенты

Молоко – 1 л, вермишель – 50 г, масло сливочное – 1 ст. ложка, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Молоко наливают в кастрюлю, доводят до кипения, добавляют вермишель и варят на небольшом огне 10-15 минут. В конце варки добавляют сахар, соль, сливочное масло. Готовый суп разливают по тарелкам и подают к столу.

Суп молочный с рисом

Ингредиенты

Молоко – 1 л, рис – 70 г, масло сливочное – 1 ст. ложка, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Молоко наливают в кастрюлю, доводят до кипения, добавляют предварительно промытый рис и варят на небольшом огне 25-30 минут. В конце варки добавляют сахар, соль, сливочное масло. Готовый суп разливают по тарелкам и подают к столу.

Суп молочный с рисом и изюмом

Ингредиенты

Молоко – 1 л, рис – 70 г, изюм без косточек – 70 г, масло сливочное – 1 ст. ложка, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Молоко наливают в кастрюлю, доводят до кипения, добавляют рис и варят на небольшом огне 10-15 минут. Изюм перебирают, моют в теплой воде и кладут в суп. Готовят еще 10 минут. В конце варки добавляют сахар и сливочное масло. Готовый суп разливают по тарелкам и подают к столу.

Суп молочный с пшеном

Ингредиенты

Молоко – 1 л, пшено – 50 г, масло сливочное – 2 ст. ложки, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Молоко наливают в кастрюлю, доводят до кипения. Пшено перебирают, промывают, кладут в молоко и варят на небольшом огне 25-30 минут. В конце варки добавляют сахар и соль. Готовый суп заправляют сливочным маслом, разливают по тарелкам и подают к столу.

Суп молочный с овсяными хлопьями

Ингредиенты

Молоко – 1 л, хлопья овсяные – 70 г масло сливочное – 1 ст. ложка, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Молоко наливают в кастрюлю, доводят до кипения, добавляют овсяные хлопья и варят на небольшом огне 10-15 минут. В конце варки добавляют сахар, соль, сливочное масло. Готовый суп разливают по тарелкам и подают к столу.

Суп молочный с манной крупой и тыквой

Ингредиенты

Молоко – 1 л, тыква – 200 г, крупа манная – 1 ст. ложка, масло сливочное – 1 ст. ложка, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Молоко наливают в кастрюлю, доводят до кипения, добавляют манную крупу и варят на небольшом огне 10-15 минут, постоянно помешивая. Тыкву нарезают небольшими кусочками и тушат в отдельной кастрюле до готовности, затем кладут в суп, добавляют сахар, соль, сливочное масло. Суп доводят до кипения, снимают с огня, разливают по тарелкам и подают к столу.

Суп молочный с клецками

Ингредиенты

Молоко – 1 л, картофель – 3 шт., яйца – 2 шт., мука – 3 ст. ложки, масло сливочное – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель очищают, варят в подсоленной воде до готовности, затем разминают, добавляют муку и взбитые яйца, хорошо перемешивают.

Молоко наливают в кастрюлю, доводят до кипения. С помощью ложки формуют клецки, опускают их в кипящее молоко и варят на небольшом огне 10-15 минут. В конце варки добавляют соль и сливочное масло. Готовый суп разливают по тарелкам и подают к столу.

Суп молочный с творожными галушками

Ингредиенты

Молоко – 2 л, творог – 500 г, мука – 150 г, белки яичные – 4 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Творог растирают до однородной массы, добавляют масло, сахар, соль, муку и взбитые белки. Все тщательно перемешивают. Тесто раскатывают колбаской, нарезают небольшими кусочками и отваривают клецки в подсоленной воде.

Готовые галушки перед подачей к столу раскладывают по тарелкам, заливают горячим молоком и посыпают сахаром.

Суп молочный с сырными клецками

Ингредиенты

Молоко – 2 л, мука – 500 г, вода – 500 мл, сыр плавленый – 100 г, творог – 100 г, яйца – 2 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Из воды, яиц, соли, муки, плавленого сыра и творога замешивают густое тесто. Раскатывают его колбаской, нарезают небольшими кусочками. Кладут клецки в кипящую подсоленную воду и варят 5 минут.

Готовые клецки перекладывают шумовкой в глубокую миску, заливают горячим молоком, добавляют сливочное масло и подают к столу.

Суп молочный с плавленым сыром

Ингредиенты

Вода – 1 л, молоко – 200 г, сыр плавленый – 100 г, картофель

– 3 шт., лук репчатый – 1 шт., зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Очищенные и нарезанные кубиками картофель и лук кладут в кастрюлю, заливают водой и варят 15 минут. Сыр измельчают, кладут в суп, солят, добавляют молоко и варят, постоянно помешивая, чтобы сыр растворился. Готовый суп разливают по тарелкам, посыпают измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

Суп молочный с морковью и яблоками

Ингредиенты

Молоко – 1 л, морковь – 4 шт., яблоки – 3 шт., мед – 2 ст. ложки.

Способ приготовления

Морковь и яблоки моют, очищают, натирают на крупной терке, заливают холодным молоком, добавляют мед и все тщательно перемешивают. Суп разливают по тарелкам и подают к столу.

Гречнево-молочный суп с яблоком

Ингредиенты

Молоко – 1 л, вода – 1 л, крупа гречневая – 1 стакан, яблоко – 1 шт., сахар – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Гречневую крупу перебирают, промывают и отваривают в подсоленной воде.

Яблоко очищают, нарезают дольками, смешивают с готовой гречневой кашей, заливают холодным молоком, добавляют сахар и все перемешивают.

Готовый суп разливают по тарелкам и подают к столу.

Молочный суп с рисом и ананасом

Ингредиенты

Молоко – 1 л, вода – 1 л, рис – 100 г, ананас консервированный – 100 г, крахмал – 1 ст. ложка, сахар – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Рис перебирают, промывают, варят до полуготовности в подсоленной воде, откидывают на сито и снова кладут в кастрюлю. Заливают молоком, добавляют сахар и смешанный с водой крахмал. Варят 10 минут.

Готовый суп разливают по тарелкам, украшают ломтиками ананаса и подают к столу.

Суп молочно-яичный

Ингредиенты

Молоко – 1 л, вода – 200 г, яйца вареные – 6 шт., морковь – 2 шт., масло сливочное – 1 ст. ложка, сок лимонный – 1 ч. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь очищают, варят в воде до готовности и протирают через сито. Яйца и зелень петрушки мелко нарезают и смешивают с морковью. Добавляют масло, лимонный сок, соль.

Все взбивают миксером, вливают горячее молоко и варят 5 минут.

Подавать суп можно как горячим, так и охлажденным.

Молочный суп с макаронами и малиной

Ингредиенты

Молоко – 1 л, вода – 1 л, макароны – 100 г, малина – 100 г, сахар – 1 ст. ложка, мята – 1 веточка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Макароны отваривают в подсоленной воде, откидывают на дуршлаг, кладут в кастрюлю, заливают молоком и ставят разогретую духовку на 5-7 минут.

Добавляют малину, сахар и соль, хорошо перемешивают.

Готовый суп разливают по тарелкам, украшают листиками мяты и подают к столу.

Молочный суп с вермишелью и яйцом

Ингредиенты

Молоко – 1 л, вода – 1 л, вермишель – 100 г, яйца – 4 шт., лук репчатый – 1 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль.

Способ приготовления

Вермишель отваривают в подсоленной воде и откидывают на дуршлаг. Лук очищают, нарезают кольцами, пассеруют в сливочном масле, смешивают с вермишелью и сырыми яйцами и жарят, постоянно помешивая, 3 минуты.

Перекладывают в кастрюлю, солят и заливают молоком.

Все тщательно перемешивают и варят 5 минут.

Готовый суп разливают по тарелкам, украшают рубленой зеленью и подают к столу.

Холодные супы

Суп «Чудо»

Ингредиенты

Вода – 1 л, сливы – 600 г, сметана – 200 г, крахмал картофельный – 1 ст. ложка, гвоздика, корица, сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления

Сливы перебирают, моют и, разрезав пополам, удаляют косточки. Подготовленные таким образом сливы заливают горячей водой, добавляют корицу, гвоздику и варят все в течение 15 минут на сильном огне. Затем сливы протирают через сито, добавляют сахар, соль и взбитую с картофельным крахмалом сметану. Все тщательно перемешивают, доводят суп до кипения, охлаждают и подают к столу.

Сладкий суп из пшеничной крупы

Ингредиенты

Сок виноградный – 0,5 л, крупа пшеничная – 4 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, орехи грецкие очищенные – 1 ст. ложка, сахар – 1 ст. ложка, корица, перец душистый по вкусу.

Способ приготовления

Пшеничную крупу промывают, отваривают, откидывают на сито, перекладывают

в кастрюлю, заливают виноградным соком и доводят до кипения. Кастрюлю снимают

с огня, добавляют в суп сахар, сливочное масло, корицу, душистый перец, толченые грецкие орехи и перемешивают. Готовый суп охлаждают и подают к столу.

Суп «Диетический»

Ингредиенты

Вода – 1 л, пахта – 1 л, яблоки – 500 г, творог – 100 г, рис вареный – 50 г, мед – 1 ст. ложка, сок лимонный – 1 ст. ложка, корица, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яблоки очищают от кожицы и семян, натирают на крупной терке. Чтобы они не потемнели, сбрызгивают лимонным соком и кладут в кастрюлю с холодной водой, добавляют вареный рис, протертый через сито творог, соль, корицу, мед и заливают полученную смесь пахтой.

Суп «Ягодка»

Ингредиенты

Вода – 1 л, кефир – 1 л, клубника – 400 г, творог – 100 г, мед – 2 ст. ложки, гвоздика.

Способ приготовления

Стараясь не повредить ягоды клубники, удаляют чашелистики. Ягоды тщательно моют и дают стечь воде. Звездочки гвоздики заливают стаканом горячей воды, доводят до кипения и оставляют отвар на 15 минут в закрытой емкости в прохладном месте. Затем процеживают его, охлаждают и соединяют с протертым творогом. Кефир смешивают с холодной кипяченой водой и заливают этой смесью клубнику. Добавляют в суп мед и творог с отваром гвоздики.

Яблочная окрошка

Ингредиенты

Пахта – 0,5 л, редис – 150 г, сметана – 100 г, огурцы – 3 шт., яблоки – 2 шт., лук зеленый измельченный – 3 ст. ложки, зелень укропа измельченная – 1 ст. ложка, горчица – 1 ч. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яблоки и овощи моют и режут соломкой. Добавляют зелень укропа и зеленый лук, все перемешивают, заливают полученную массу пахтой, солят, добавляют горчицу, сметану и еще раз все тщательно перемешивают. Окрошку охлаждают и подают к столу.

Овощная окрошка

Ингредиенты

Квас хлебный – 600 мл, сметана – 100 г, картофель – 5 шт., репа – 3 шт., морковь – 3 шт., яйца – 3 шт., огурцы – 3 шт., лук зеленый – 1 пучок, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, горчица – 2 ч. ложки, сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель варят в мундире, в отдельной кастрюле варят морковь и репу. Овощи охлаждают, очищают и нарезают небольшими кубиками. Лук шинкуют, растирают с солью до появления сока. Сваренные вкрутую яйца очищают и измельчают. Огурцы очищают и мелко нарезают. Все подготовленные компоненты соединяют в глубокой миске, заливают квасом, добавляют горчицу, измельченную зелень, сахар, соль и аккуратно размешивают.

Окрошку разливают по тарелкам, кладут сметану и подают к столу.

Мясная окрошка

Ингредиенты

Квас – 1 л, говядина вареная – 250 г, сметана – 200 г, яйца – 3 шт., лук зеленый – 1 пучок, зелень петрушки – 1 пучок, огурцы – 3 шт., горчица – 1 ч. ложка, сахар, соль.

Способ приготовления

Вареную говядину нарезают кубиками. Огурцы очищают от кожицы, нарезают кубиками и смешивают с измельченным луком. Добавляют к этой смеси измельченные белки сваренных вкрутую яиц. Желтки растирают со сметаной, солью, сахаром и горчицей, добавляют в основную смесь и размешивают. Полученную массу заливают квасом и посыпают рубленой зеленью петрушки.

Мацнабрдош

Ингредиенты

Мацони – 0,5 л, вода – 0,5 л, огурцы – 3 шт., яйцо – 1 шт., зелень петрушки, кинзы, укропа и лука зеленого – по 1 пучку, сметана – 3 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мацони разводят холодной кипяченой водой. Яйцо варят вкрутую. Огурцы, яйцо, зеленый лук, укроп, кинзу, петрушку мелко нарезают, перекладывают в емкость с мацони, добавляют сметану, соль и хорошо перемешивают.

Готовый мацнабрдош подают к столу в холодном виде.

Свекольник

Ингредиенты

Вода – 600 мл, сметана – 100 г, молодая свекла с ботвой – 2 шт., яйца – 2 шт., морковь – 1 шт., огурец – 1 шт., лук зеленый – 1 пучок, уксус столовый – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 1 пучок, сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления

Свеклу очищают, нарезают мелкими кубиками или короткой соломкой, ботву – кусочками длиной 2-3 см. Заливают свеклу небольшим количеством воды, добавляют уксус и тушат в течение 20-30 минут. За 15 минут до окончания тушения добавляют нарезанную ботву. Готовую свеклу охлаждают в отваре.

Морковь, огурец и зеленый лук моют, измельчают, сваренные вкрутую яйца очищают и рубят. Подготовленные продукты заправляют сметаной, перемешивают и выкладывают в полученную смесь свеклу вместе с отваром. Добавляют сахар и соль, тщательно размешивают и посыпают свекольник измельченной зеленью.

Мясная окрошка с кефиром

Ингредиенты

Кефир – 1,5 л, говядина вареная или колбаса вареная – 250 г, яйца – 3 шт., огурцы – 2 шт., редис – 1 пучок, лук зеленый – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо или колбасу нарезают кубиками. Редис и огурцы моют, нарезают кружочками и смешивают с мясом и нарубленным зеленым луком.

Яйца варят вкрутую, охлаждают, очищают от скорлупы и нарезают кубиками, добавляют их в кастрюлю с основной массой, все перемешивают, солят, заливают кефиром и еще раз перемешивают.

Если окрошка получилась слишком густой, разбавляют ее небольшим количеством воды.

Окрошка со щавелем

Ингредиенты

Кефир – 1 л, вода – 0,5 л, огурцы – 6 шт., щавель – 2 пучка, редис – 1 пучок, лук зеленый – 1 пучок, горошек зеленый консервированный – 150 г, кукуруза консервированная – 50 г, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Редис, щавель и огурцы моют, мелко нарезают, добавляют зеленый горошек и кукурузу, измельченный зеленый лук и соль. Все ингредиенты заливают кефиром, разведенным холодной кипяченой водой, солят и перемешивают.

Готовую окрошку посыпают измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

Глава 4. Вторые блюда

Вторые блюда занимают важное место в полноценном питании. Они являются источником необходимых организму белков, жиров и углеводов, достаточно калорийны и сытны.

Вторые блюда готовят из мяса, рыбы, овощей, круп, яиц, молочных продуктов. При выборе ингредиентов следует принимать во внимание, что пища должна быть не только вкусной, но и полезной. Это во многом зависит от правильного сочетания компонентов, входящих в состав того или иного блюда. Не менее важно правильно выбрать способ тепловой обработки, чтобы сохранить пищевую ценность продуктов.

В данной главе представлены рецепты вторых блюд различной сложности, которые можно готовить как для повседневного, так и для праздничного стола.

Блюда из мяса

Говядина отварная

Ингредиенты

Говядина – 500 г, морковь – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., лист лавровый – 1 шт., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо промывают, очищают от пленок, кладут целым куском в кастрюлю и заливают горячей водой так, чтобы она слегка его покрывала. Доводят до кипения. Снимают пену и варят на небольшом огне 2 часа. Затем добавляют в бульон очищенные и нарезанные крупными кусками морковь и лук, лавровый лист, соль и перец. Варят еще 30 минут, затем мясо слегка охлаждают, не вынимая из бульона. Затем мясо вынимают, нарезают порционными кусками и подают к столу.

Телятина отварная

Ингредиенты

Телячья грудинка – 500 г, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., корень сельдерея – 1 шт., соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо промывают, очищают от пленок, кладут целым куском в кастрюлю и заливают горячей водой так, чтобы она слегка его покрывала. Доводят до кипения. Снимают пену и варят на небольшом огне 1 час. Затем добавляют в бульон очищенные и нарезанные крупными кусками лук и коренья, лавровый лист, соль и перец. Варят еще 20-30 минут, затем мясо вынимают из бульона, отделяют от костей и нарезают порционными кусками.

Говядина тушеная

Ингредиенты

Говядина – 500 г, сметана – 100 г, лук репчатый – 2 шт., лист лавровый – 2 шт., зелень петрушки – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо промывают, очищают от пленок, нарезают порционными кусками, солят и перчат. Ставят мясо в холодильник на 2 часа, затем укладывают слоями в сотейник, пересыпая измельченным лавровым листом и мелко нарезанным лукам. Добавляют немного горячей воды так, чтобы она слегка покрывала мясо, накрывают сотейник крышкой и готовят 1,5 часа. Добавляют сметану, доводят до кипения и тушат мясо еще 5 минут.

Готовое мясо посыпают измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

Говядина, тушенная с картофелем

Ингредиенты

Говядина – 500 г, бульон мясной – 200 г, картофель – 8 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., репа – 1 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, мука – 2 ст. ложки, лист лавровый – 2 шт., зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо промывают, нарезают небольшими кусочками, солят, обваливают в муке и жарят в растительном масле до образования золотистой корочки.

Овощи очищают, нарезают небольшими кусочками, укладывают в сотейник. Сверху кладут обжаренное мясо и лавровый лист. Заливают горячим бульоном, накрывают сотейник крышкой и тушат на небольшом огне 2 часа.

Готовое блюдо украшают измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

Гуляш с яблоками

Ингредиенты

Говядина – 500 г, жир – 50 г, яблоки – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., мука – 1 ст. ложка, томат-пюре – 2 ст. ложки, лист лавровый – 2 шт., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

В глиняном горшочке разогревают жир, кладут в него промытое и нарезанное маленькими кубиками мясо, добавляют муку, соль, перец, перемешивают, накрывают крышкой и тушат 15-20 минут. Затем доливают горячую кипяченую воду или бульон так, чтобы мясо было полностью закрыто, и тушат до полуготовности. Очищенные от кожицы и семян яблоки

обжаривают в масле. Отдельно в томате-пюре обжаривают лук. Затем в горшочек

с мясом кладут подготовленные яблоки и лук, лавровый лист и доводят блюдо до готовности.

Битки мясные по-селянски

Ингредиенты

Говядина – 500 г, грибы свежие – 300 г, лук репчатый – 3 шт., сухари панировочные – 1 ст. ложка, масло сливочное – 2 ст. ложки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Говядину очищают от пленок, удаляют сухожилия, тщательно промывают и пропускают через мясорубку с крупной решеткой. Полученную мясную массу соединяют с частью очищенного и нарезанного соломкой репчатого лука, добавляют соль, перец и все тщательно перемешивают. Из готового фарша формуют битки, обваливают их в сухарях и обжаривают в сливочном масле.

Грибы отваривают, слегка остужают и нарезают кубиками. Оставшийся лук обжаривают и делят на две части, одну из которых кладут на дно сотейника. Сверху кладут половину приготовленных грибов, затем – биточки и закрывают их оставшимися луком и грибами. Блюдо заливают бульоном, в котором варились грибы, и тушат в течение 10-15 минут.

Битки по-белорусски

Ингредиенты

Говядина – 500 г, лук репчатый – 2 шт., яйца – 2 шт., масло топленое – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо очищают от пленок, промывают, пропускают через мясорубку, добавляют очищенный и измельченный репчатый лук, яйца, соль и все тщательно перемешивают. Из полученного фарша формуют битки (круглые, слегка сплюснутые шарики) и обжаривают их в топленом масле.

Котлеты в тесте по-херсонски

Ингредиенты

Телятина или свинина – 150 г, мука пшеничная – 25 г, яйцо –

1 шт., молоко – 1 ст. ложка, жир – 1,5 ст. ложки, сахар – 1 ч. ложка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Куски мяса с косточками слегка отбивают, посыпают солью, перцем и жарят на сковороде с жиром.

Для приготовления теста яичный желток соединяют с молоком, солью и сахаром, добавляют просеянную муку и размешивают венчиком до получения массы однородной консистенции, напоминающей тесто для оладий. Непосредственно перед использованием в тесто вводят в 2-3 приема взбитый в густую пену яичный белок и осторожно перемешивают массу снизу вверх.

Готовые жареные котлеты, держа за косточку, окунают в полужидкое тесто, затем снова укладывают на сковороду и жарят с обеих сторон до образования корочки.

Котлеты по-запорожски

Ингредиенты

Телятина – 750 г, бульон мясной – 100 мл, шпик – 50 г, язык отварной – 20 г, шампиньоны или грибы белые – 50 г, вино – 20 мл, мука пшеничная – 15 г, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., корень сельдерея – 1 шт., лимон – 1 шт., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Куски телятины отбивают, делают в них надрезы, начиняют нарезанным кусочками отварным языком, свежими, нарезанными кубиками шампиньонами или белыми грибами, солят, перчат и укладывают в сотейник, дно которого предварительно покрывают ломтиками шпика, кружочками моркови и нарезанным кольцами луком. После этого в сотейник наливают мясной бульон, добавляют вино, выжатый из лимона сок, связанные в пучок корни петрушки и сельдерея и тушат на слабом огне в течение 30-35 минут. Затем котлеты вынимают из емкости, оставшийся бульон процеживают, доводят до кипения и соединяют с мукой, пассерованной на снятом с бульона жире.

Перед подачей к столу котлеты поливают небольшим количеством соуса, а остальную его часть подают в соуснике.

Говядина с квасом по-русски

Ингредиенты

Говядина – 200 г, картофель – 200 г, лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., сало говяжье топленое – 4 ст. ложки, квас хлебный – 100 г, репа – 0,5 шт., корень петрушки – 2 шт., томат-пюре – 1 ст. ложка., мука – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо, нарезанное крупными кусками, жарят в сале (2 ст. ложки), добавляют квас и томат-пюре и тушат на медленном огне до готовности. В получившийся при тушении бульон добавляют соль, перец и пассерованную муку, размешивают и процеживают.

Картофель, морковь, корни петрушки, репу и лук очищают, нарезают дольками и обжаривают в топленом сале по отдельности. Подготовленные овощи кладут в глиняный горшочек, заливают приготовленным соусом и тушат при слабом кипении до готовности. Перед подачей к столу мясо разрезают на небольшие кусочки, соединяют с овощами, перемешивают и посыпают нашинкованной зеленью.

Жаркое по-литовски

Ингредиенты

Говядина – 500 г, картофель – 500 г, маргарин сливочный – 100 г, лук репчатый – 3 шт., вино красное сухое – 50 г, чеснок – 1 головка, мука пшеничная – 1 ст. ложка, томат-пюре – 1 ст. ложка, зелень укропа – 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Очищенное от пленок и промытое мясо нарезают поперек волокон и жарят на маргарине с добавлением муки и нашинкованного репчатого лука. Картофель очищают, нарезают крупными дольками и обжаривают отдельно. Затем мясо и картофель укладывают в горшочек, заливают горячей водой так, чтобы она покрывала содержимое, добавляют томат-пюре, соль, перец и тушат 40 минут. Незадолго до готовности вливают вино. Перед подачей к столу посыпают жаркое рубленым чесноком и измельченной зеленью.

Говядина с перцем по-аргентински

Ингредиенты

Говядина – 750 г, шпик – 120 г, лук репчатый – 5 шт., перец сладкий – 4 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, чеснок – 1 долька, цедра 1 лимона, сахар – 1 ст. ложка, корица – 1 ч. ложка,

соль, перец красный и черный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Мясо, шпик и очищенный лук мелко нарезают. Растительное масло разогревают, кладут в него подготовленный шпик, лук и измельченный чеснок и слегка обжаривают, после чего добавляют мясо и жарят до полуготовности. Затем все продукты кладут в горшочек, добавляют воду так, чтобы она почти покрывала мясо, посыпают солью, красным и черным перцем и тушат на слабом огне. Незадолго до готовности добавляют очищенный и нарезанный кольцами сладкий перец, а спустя 10 минут – цедру, корицу и сахар. Рекомендуется подавать блюдо с рассыпчатым отварным рисом.

Шашлык из говядины, жаренный на вертеле

Ингредиенты

Говядина – 1600 г, помидоры – 150 г, лук репчатый и зеленый – по 50 г, масло сливочное – 10 г, уксус 3%-ный – 10 мл, зелень петрушки и кинзы, соль и перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Говядину промывают, очищают от пленок, нарезают небольшими кусочками и укладывают слоями в эмалированную емкость, пересыпая каждый слой солью, перцем и сбрызгивая уксусом. Маринуют в прохладном месте в течение 2-3 часов.

Маринованное мясо нанизывают на шампуры вперемежку с кольцами репчатого лука и кружками помидоров, смазывают размягченным сливочным маслом и жарят над углями до готовности.

Подают к столу на шампурах, украсив зеленым луком и зеленью.

Свинина отварная с овощами

Ингредиенты

Свинина – 600 г, картофель – 500 г, морковь – 2 шт., огурцы соленые – 2 шт., корень петрушки – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., лист лавровый – 1 шт., зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Свинину промывают, нарезают порционными кусками, кладут в кастрюлю вместе с очищенными морковью, луком и корнем петрушки, доводят до кипения, снимают пену и варят на

небольшом огне 30 минут. Затем мясо вынимают, бульон процеживают.

Картофель очищают, нарезают кубиками, соленые огурцы – кружочками. Овощи кладут в кастрюлю вместе с мясом, заливают бульоном, добавляют лавровый лист и соль и готовят 15-20 минут.

Готовое блюдо раскладывают по тарелкам, посыпают измельченной зеленью укропа и петрушки и подают к столу.

Свиные рулеты по-китайски

Ингредиенты

Отбивные свиные – 8 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, кориандр, шафран, соль и перец по вкусу.

Для начинки: помидоры – 4 шт., чеснок – 3 дольки.

Для маринада: масло растительное – 4 ст. ложки, херес – 2 ст. ложки, соус соевый – 2 ст. ложки, корень имбирный – 1 шт., чеснок – 2 дольки.

Способ приготовления

Готовят маринад из растительного масла, хереса, соевого соуса, специй, измельченного чеснока и молотого имбиря. Кладут в него на 1 час мясо. Для начинки вымытые помидоры мелко нарезают и смешивают с измельченным чесноком.

Замаринованное мясо смазывают маслом, выкладывают на каждый кусок начинку, сворачивают трубочкой и обматывают нитью. Готовые рулеты жарят со всех сторон на гриле.

Дювеч

Ингредиенты

Помидоры – 750 г, свинина – 250 г, тыква – 200 г, перец сладкий – 3 шт., лук репчатый – 3 шт., рис – 50 г, баклажан – 1 шт., масло растительное – 50 г, зелень петрушки – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Перец, баклажан и тыкву очищают, нарезают маленькими кубиками, все смешивают и добавляют измельченный лук и зелень петрушки. Затем солят, добавляют перец, поливают половиной требуемого количества растительного масла и оставляют на несколько минут. После этого половину помидоров, нарезанных ломтиками, укладывают в горшочек, добавляют половину подготовленных овощей и кладут поверх нарезанное

кусочками мясо. После этого выкладывают в горшочек оставшиеся овощи, тщательно промытый рис, оставшиеся помидоры и заливают водой. Затем добавляют масло, накрывают горшочек крышкой и тушат 2 часа на слабом огне. Готовый дювеч подают к столу с белым хлебом.

Свинина в горшочке

Ингредиенты

Грудинка свиная – 200 г, картофель – 200 г, корень петрушки – 2 шт., огурцы соленые – 2 шт., репа – 1 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., лист лавровый – 1 шт., зелень петрушки – 0,5 пучка, соль, перец черный горошком по вкусу.

Способ приготовления

Свиную грудинку нарезают небольшими кусочками, кладут в кастрюлю с кипящей водой и варят 30-40 минут. После этого получившийся бульон сливают, куски мяса раскладывают в глиняные горшочки, добавляют к ним нарезанные дольками лук, морковь, репу, корень петрушки, картофель, соленые огурцы, лавровый лист и перец. Смесь заливают горячим процеженным бульоном, солят и варят на слабом огне до готовности. Блюдо подают горячим в том же горшочке, украсив зеленью петрушки.

Шашлык из свинины под кисло-сладким соусом

Ингредиенты

Филе свиное – 1000 г, ананас консервированный кусочками – 400 г, сок апельсиновый – 250 мл, уксус белый – 65 мл, сахар – 60 г, мука – 30 г, соус чили с чесноком – 20 г, перец сладкий красный и зеленый – по 1 шт.

Способ приготовления

Мясо промывают, удаляют лишний жир и жилы. Перец моют и удаляют плодоножки и семена. Мясо нарезают кубиками размером 2,5 см, а перец – квадратиками 2 х 2 см.

Сок ананаса сливают в отдельную емкость. Мясо нанизывают на шампуры, чередуя его с кусочками перца и ананаса. Смешивают ананасовый и апельсиновый соки, уксус, сахар и соус чили.

Шашлык укладывают в мелкую неметаллическую емкость, заливают половиной маринада. Закрывают емкость и ставят в холодильник на несколько часов или на ночь, время от времени переворачивая мясо.

Жарят шашлык в течение 15 минут над раскаленными углями.

Кисло-сладкий соус готовят следующим образом. Выливают оставшийся маринад в сковороду. Растирают муку с 1 ст. ложкой маринада до однородной массы и добавляют в сковороду. Доводят до кипения и готовят на среднем огне при постоянном помешивании до загустения. После этого перекладывают в соусник и охлаждают.

Шашлык, запеченный в духовом шкафу

Ингредиенты

Свинина (шейка) – 500 г, огурцы соленые – 150 г, лук репчатый – 100 г, соус горчичный – 50 г, масло растительное – 30 мл, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо промывают и нарезают небольшими кусочками. Посыпают солью и перцем, нанизывают на шпажки вперемежку с нарезанным кольцами луком, поливают растительным маслом и укладывают на противень. Пекут в хорошо нагретой духовке до готовности.

К столу шашлык подают с нарезанными соломкой солеными огурцами и горчичным соусом.

Бараньи «пальчики»

Ингредиенты

Баранина – 250 г, молоко – 100 г, хлеб белый – 30 г, чеснок – 3 дольки, масло растительное – 3 ст. ложки, яйцо – 1 шт., корица – 0,5 ч. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо пропускают через мясорубку вместе с вымоченным в молоке и отжатым хлебом, добавляют толченый чеснок, яйцо, корицу и соль. Из полученного фарша формуют валики толщиной в палец и обжаривают их с обеих сторон на растительном масле.

Шашлык по-карски

Ингредиенты

Баранина – 500 г, почки бараньи – 2 шт., лук репчатый – 30 г, лук зеленый – 100 г, кетчуп или томатный соус – 50 г, зелень

петрушки – 20 г, уксус – 25 мл, лимон – 1 шт., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Баранину (почечную часть) промывают, срезают пленки и сухожилия, делают надрезы, чтобы во время жаренья мясо не стягивалось, и нарезают кусками весом примерно 250 г каждый. Почки также промывают и разрезают пополам.

Подготовленные баранину и почки складывают в емкость, солят, посыпают перцем, мелко нарезанным репчатым луком и измельченной зеленью петрушки, сбрызгивают уксусом или лимонным соком и в таком виде оставляют на 2-3 часа для маринования.

Перед жареньем каждый кусок баранины надевают на металлический вертел, добавляют с обеих сторон по половинке почки и жарят над углями без пламени. Во время жаренья вертел необходимо периодически переворачивать, чтобы баранина прожаривалась равномерно. При отсутствии жаровни шашлык можно поджарить и на сковороде.

Готовый шашлык снимают с вертела и подают целым куском вместе с почками, положив на тарелку кусочек лимона. Сверху шашлык посыпают измельченным зеленым луком и мелко нарубленной зеленью петрушки. Отдельно подают томатный соус или кетчуп.

Шашлык из баранины «Туристский»

Ингредиенты

Баранина (мякоть) – 1000 г, лук репчатый – 500 г, помидоры – 500 г, сок гранатовый – 200 г, сахар – 50 г, зелень укропа и кинзы, томатный соус, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо промывают, нарезают небольшими кусочками, солят, посыпают сахаром, перцем и смешивают с измельченным репчатым луком. Затем баранину заливают гранатовым соком и выдерживают в течение 15-20 минут. На приготовленные шампуры нанизывают вперемежку замаринованное мясо, нарезанный тонкими кольцами лук и помидоры. Шашлык жарят над раскаленными углями до полной готовности.

К столу блюдо подают, украсив рубленой зеленью укропа и кинзы. Отдельно подают томатный соус.

Шашлык из баранины с картофелем

Ингредиенты

Баранина – 1000 г, сало копченое – 250 г, картофель – 600 г, масло топленое – 100 г, зелень петрушки, зерна 1 граната, соль, перец черный и красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Баранину нарезают небольшими кусочками, затем хорошо отбивают специальным молоточком, солят и посыпают перцем. После этого на шампуры нанизывают вперемежку кусочки мяса, целые клубни картофеля и кусочки сала.

Шашлык жарят над раскаленными углями до полной готовности, периодически сбрызгивая слегка подогретым топленым маслом.

К столу шашлык подают на шампурах, украсив зернами граната и веточками петрушки.

Кебаб, запеченный в фольге

Ингредиенты

Баранина – 1000 г, нутряное сало – 100 г, зеленый лук, зелень петрушки, чабрец, мята – по 0,5 пучка, соль и перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Мякоть баранины отделяют от костей и нарезают ее кусочками. Затем мясо жарят на сковороде в растопленном сале до полуготовности, добавив мелко нарезанный лук и молотый перец. Затем снимают со сковороды, смешивают его с измельченной зеленью петрушки, чабрецом, мятой и солью. Все тщательно перемешивают и заворачивают в фольгу, предварительно смазанную жиром. Запекают кебаб в разогретой духовке в течение 10-15 минут.

Готовое блюдо подают к столу в фольге.

Люля-кебаб с луком и салом

Ингредиенты

Баранина – 600 г, лук репчатый – 100 г, лук зеленый – 100 г, сало курдючное – 50 г, уксус 3%-ный – 25 мл, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Мякоть баранины вместе с курдючным салом и очищенным репчатым луком пропускают через мясорубку, солят, перчат, тщательно перемешивают и выдерживают в прохладном месте в

течение 1,5-2 часов.

После этого разделывают массу в виде колбасок, нанизывают их на шпажки и жарят над раскаленными углями. Перед подачей к столу посыпают люля-кебаб тонко нарезанным зеленым луком, поливают уксусом.

Шашлык из мяса кролика

Ингредиенты

Мясо кролика – 1000 г, лук репчатый – 100 г, масло сливочное – 50 г, уксус 3 %-ный – 40 мл, чеснок – 2 дольки, зелень укропа – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо кролика (спинную часть) рубят на порционные куски, солят, перчат, сбрызгивают уксусом и маринуют в течение 1-2 часов. Затем нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности.

В растопленное сливочное масло добавляют измельченный чеснок, поливают этой смесью шашлык, украшают кольцами репчатого лука, нарезанным укропом и подают к столу.

Кролик жареный

Ингредиенты

Мясо кролика – 200 г, шпик свиной – 20 г, сметана – 1 ст. ложка, маргарин или масло растительное – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо нашпиговывают шпиком, солят, смазывают сметаной и жарят в разогретом маргарине или растительном масле. Перед подачей к столу мясо поливают образовавшимся при жарке соком.

В качестве гарнира подают макаронные изделия.

Блюда из птицы

Курица отварная с соусом

Ингредиенты

Тушка курицы, морковь – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., мука – 2 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ч. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Тушку курицы промывают, разрубают на куски, заливают холодной водой, доводят до кипения и снимают пену. Кладут в бульон очищенные и нарезанные крупными кусками лук, морковь и корень петрушки, солят и варят 1 час. Курицу вынимают, бульон процеживают.

Для приготовления соуса муку пассеруют в сливочном масле, добавляют 1,5 стакана куриного бульона и лимонный сок, перемешивают и доводят до кипения.

Готовую курицу подают к столу, полив приготовленным соусом.

Курица фаршированная

Ингредиенты

Тушка курицы, свинина или телятина – 200 г, шпик свиной – 50 г, яйца – 10 шт., молоко – 6 ст. ложек, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Курицу промывают, разрезают вдоль от шеи до конца туловища и острым ножом аккуратно отделяют от костей мясо вместе с кожей (с мясом оставляют только кости крылышек и ножек, обрубленных около коленного сустава). Затем мясо отделяют от кожи и отбивают его деревянным молоточком.

Телятину или свинину вместе со шпиком пропускают через мясорубку, в полученную массу добавляют сырые яйца, молоко, перец, соль и все тщательно перемешивают.

На кожу курицы кладут мякоть, сверху – приготовленный фарш. Кожу с фаршем заворачивают и зашивают, придав форму целой тушки, после чего заворачивают курицу в салфетку, перевязывают шпагатом, заливают охлажденным бульоном, сваренным из костей курицы, доводят до кипения и варят под плотно закрытой крышкой на медленном огне в течение 1-1,5

часов.

Сваренную курицу охлаждают, не вынимая из бульона, сливают бульон, кладут изделие под легкий пресс и выносят на холод.

Голубцы из куриного мяса

Ингредиенты

Филе куриное – 300 г, капуста – 1 кг, рис – 200 г, морковь – 3 шт., лук репчатый – 3 шт., чеснок – 3 дольки, перец сладкий – 2 шт., помидоры – 2 шт., масло растительное – 5 ст. ложек, жир куриный – 4 ст. ложки, укроп – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Кочан капусты, из которого предварительно удалена сердцевина, кладут в кастрюлю с кипящей подсоленной водой. Через 10 минут снимают с кочана верхние размягченные листья, срезают толстые стебли и оставляют остывать. Таким образом обрабатывают все капустные листья.

Куриное мясо и жир пропускают через мясорубку. Рис варят до полуготовности в подсоленной воде и добавляют к мясному фаршу, все солят, перчат и тщательно перемешивают.

На каждый капустный лист кладут по несколько столовых ложек фарша и заворачивают. На сковороде разогревают растительное масло и жарят на нем голубцы с обеих сторон.

В кастрюлю с раскаленным маслом кладут нашинкованную морковь, полоски сладкого перца, измельченный репчатый лук и крупно нарезанные помидоры. Через 2 минуты в эту же емкость выкладывают голубцы, заливают капустным отваром и добавляют растертый чеснок. Накрыв крышкой, тушат голубцы в течение 45 минут на слабом огне. Перед подачей к столу посыпают их измельченной зеленью укропа.

Курица в горшочке

Ингредиенты

Филе куриное – 300 г, бульон мясной – 400 мл, шампиньоны – 100 г, рис – 150 г, сыр – 50 г, перец сладкий желтый – 1 шт., помидоры – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., чеснок – 1 долька, горошек зеленый – 2 ст. ложки, карри, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Шампиньоны и сладкий перец очищают и нарезают полосками, помидоры натирают на крупной терке.

Лук и чеснок очищают и моют, лук нарезают полукольцами, а чеснок измельчают с помощью чеснокодавилки.

На дно горшочка кладут рис, затем слоями выкладывают подготовленные овощи, в середину помещают кусочки куриного мяса.

Добавляют карри, перец, соль, зеленый горошек, затем посыпают тертым сыром, заливают бульоном, накрывают горшочек крышкой, ставят в разогретый духовой шкаф и тушат до готовности.

Крученики с грибной начинкой

Ингредиенты

Филе куриное – 500 г, грибы белые или шампиньоны – 180 г, яйца – 2 шт., молоко – 4 ст. ложки, сухари молотые – 4 ст. ложки, масло сливочное – 2-3 ст. ложки, сметана – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Куриное филе прокручивают через мясорубку, солят, добавляют 1 сырое яйцо, молоко, все перемешивают и из полученного фарша формуют небольшие лепешки.

На середину каждой лепешки кладут начинку, приготовленную из мелко нарезанных грибов и измельченного вареного яйца, тушат в течение 15-20 минут в сливочном масле, добавляют сметану и соль, тушат еще 25-30 минут и охлаждают.

После этого края лепешек соединяют, крученики обваливают в молотых сухарях, придают им овальную форму и обжаривают в разогретом сливочном масле.

Чахохбили

Ингредиенты

Тушка курицы, помидоры – 4 шт., чеснок – 2 дольки, перец сладкий красный – 1 шт., жир куриный – 8 ст. ложек, зелень кинзы и петрушки, хмели-сунели, соль по вкусу.

Способ приготовления

Тушку курицы тщательно промывают и разрезают на порционные куски, которые затем обжаривают в курином жире. Подготовленную таким образом курицу кладут в кастрюлю, добавляют воду и тушат в течение

30 минут.

Помидоры обдают кипятком, очищают от кожицы, нарезают

кубиками, кладут в кастрюлю с курицей и тушат 20 минут. Затем добавляют хмели-сунели, соль, нарезанный соломкой сладкий перец, рубленый чеснок, измельченную зелень кинзы и петрушки и тушат еще 20-30 минут.

Курица с маринованными помидорами, баклажанами и кабачками

Ингредиенты

Филе куриное – 1 кг, помидоры маринованные – 6-8 шт., баклажаны – 8 шт., кабачки – 2 шт., перец болгарский – 2 шт., лук репчатый – 3 шт., чеснок – 3-4 дольки, лимон – 1 шт., масло оливковое – 3 ст. ложки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Из лимона выжимают сок и смешивают его с измельченной цедрой и толченым чесноком. Полученной массой заливают куски курицы с надрезанной в нескольких местах кожей и оставляют на 3 часа.

Кабачки и баклажаны очищают от кожицы и нарезают кубиками, из перца удаляют семена и шинкуют его. Кабачки, баклажаны и перец обжаривают в оливковом масле. Затем кладут в кастрюлю нарезанный кольцами лук, измельченный чеснок и натертые на крупной терке помидоры, все это солят, перчат и тушат 10 минут, помешивая.

Маринованные куски курицы жарят с обеих сторон на решетке гриля до золотистой корочки. К столу курицу подают вместе с тушеными овощами.

Курица с овощами

Ингредиенты

Филе куриное – 400 г, фасоль – 400 г, вода – 300 мл, перец болгарский – 3 шт., перец стручковый горький – 1 шт., лук репчатый – 3 шт., морковь – 3 шт., помидоры – 2 шт., лист лавровый – 2 шт., чеснок – 3 дольки, масло растительное – 3 ст. ложки, зелень укропа измельченная – 2-3 ст. ложки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Фасоль моют, кладут в кастрюлю, заливают водой, ставят на огонь и варят до готовности. Тем временем готовят куриное мясо: нарезают его небольшими кусочками и жарят в разогретом растительном масле до золотистой корочки. Морковь и

болгарский перец очищают и нарезают тонкой соломкой, а лук – маленькими кубиками.

В емкость с обжаренным куриным мясом кладут морковь, лук и сладкий перец, затем добавляют крупно нарезанные помидоры, накрывают крышкой и тушат на медленном огне в течение 15-20 минут.

К тушеным овощам и мясу добавляют вареную фасоль вместе с бульоном, лавровый лист, соль, перец, кладут горький перец и тушат мясо и овощи еще 10 минут под закрытой крышкой. Готовое блюдо посыпают зеленью укропа и мелко нарезанным чесноком.

Медальоны из курицы с помидорами по-молдавски

Ингредиенты

Филе курицы – 750 г, грибы свежие – 250 г, сыр – 80 г, мука пшеничная – 50 г, хлеб пшеничный – 10 ломтиков, молоко – 2 стакана, масло сливочное – 5 ст. ложек, масло растительное – 3 ст. ложки, сок лимонный – 2 ст. ложки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо промывают, нарезают ломтиками, отбивают, обваливают в небольшом количестве муки и каждый кусочек обжаривают с обеих сторон в растительном масле. В отдельной емкости разогревают сливочное масло (2 ст. ложки), слегка обжаривают в нем муку, заливают все горячим молоком и быстро размешивают, чтобы не было комочков, затем кипятят, процеживают через сито, выливают полученный соус в мясо и тушат 20 минут.

Очищенные и нарезанные ломтиками грибы солят, перчат и тушат на сливочном масле. С ломтиков белого хлеба срезают корочку, обжаривают их в небольшом количестве сливочного масла. Приготовленные гренки складывают в плоскую огнеупорную емкость, сверху на каждый ломтик выкладывают кусочки жареного мяса и тушеные грибы.

Медальоны поливают лимонным соком, посыпают тертым сыром, ставят в духовой шкаф и запекают до тех пор, пока они не зарумянятся. Подают к столу в горячем виде.

Куриное рагу с овощами

Ингредиенты

Филе куриное – 400 г, бульон из кубиков – 200 мл, овощи,

выдержанные в растительном масле (баклажаны, цуккини, помидоры, болгарский перец), – 500 г, масло растительное – 2 ст. ложки, сок лимонный – 3 ст. ложки, шалфей или базилик – 2-3 веточки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Филе курицы промывают и нарезают кусочками шириной 2 см. Овощи откидывают на дуршлаг и в отдельную емкость собирают стекающее с них масло. В этом масле на разогретой сковороде жарят куриное филе в течение 5-10 минут до образования хрустящей корочки. Затем к курице добавляют листики шалфея или базилика, лимонный сок, бульон из кубиков и овощи, солят, перчат и тушат 15-20 минут.

Курица, запеченная в соусе

Ингредиенты

Мясо куриное или окорочка – 500 г, чеснок – 4 дольки, лимон – 1 шт., масло сливочное – 1 ст. ложка, сок лимонный – 2 ст. ложки, йогурт – 2 ст. ложки, тмин – 0,5 ч. ложки, кориандр – 1 пучок, лук зеленый – 0,5 пучка, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль, перец черный и красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Мясо курицы промывают, нарезают небольшими кусочками, поливают лимонным соком и оставляют на 30-40 минут.

В одной емкости соединяют измельченный с помощью чеснокодавилки чеснок, йогурт, соль, все специи и мелко нарезанные кориандр и зеленый лук. Получившуюся массу тщательно перемешивают и ставят в холодильник на 3 часа.

По прошествии этого времени на смазанный сливочным маслом противень выкладывают кусочки куриного мяса, поливают соусом и ставят в духовку на 20-30 минут. Готовую курицу перед подачей к столу украшают нарезанным кружками лимоном и рубленой зеленью петрушки.

Куриное филе, тушенное с арахисом

Ингредиенты

Филе куриное – 400 г, арахис -100 г, коньяк – 30 мл, крахмал – 25 г, лук репчатый – 2 шт., перец красный сладкий – 2 шт., чеснок – 3-4 дольки, масло растительное рафинированное – 5 ст. ложек, соус соевый – 3 ст. ложки, сахар – 1 ч. ложка, имбирь и соль по вкусу, перец душистый горошком – 1 ч. ложка.

Способ приготовления

Подготовленное филе нарезают небольшими кусочками, посыпают крахмалом и заливают соевым соусом. Душистый горошек обжаривают в раскаленном растительном масле, затем вынимают и в этом же масле обжаривают нарезанный кольцами красный перец и куски курицы.

За несколько минут до готовности добавляют толченый чеснок, нарезанный тонкими кольцами лук, имбирь, коньяк, слегка обжаренный в растительном масле арахис, сахар и соль.

Блюдо подают к столу слегка остывшим.

Куриные окорочка в винном соусе

Ингредиенты

Окорочка куриные – 800 г, вода – 50 мл, водка – 30 мл, вино красное – 50 мл, лук репчатый – 1 шт., сало свиное топленое – 2 ст. ложки, имбирь и соль по вкусу.

Способ приготовления

Куриные окорочка тщательно промывают, нарезают порционными кусками и солят. В разогретом свином сале слегка обжаривают мелко нарезанный лук с добавлением имбиря, затем кладут кусочки курицы и жарят их до золотистой корочки. После этого добавляют водку, крутой кипяток, доводят все до кипения, накрывают крышкой и тушат в течение 40 минут на медленном огне. За 10 минут до готовности вливают вино.

Куриные окорочка в грибном соусе

Ингредиенты

Окорочка куриные – 800 г, бульон – 400 г, грибы свежие – 200 г, лук репчатый – 1 шт., вино белое – 5 ст. ложек, масло сливочное – 4 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, мука – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложка, лист лавровый – 1 шт., тимьян, базилик, гвоздика, соль, перец душистый горошком и черный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Куриные окорочка промывают, натирают солью, черным молотым перцем, тимьяном и базиликом. Обжаривают их в разогретом растительном масле и перекладывают в другую емкость. Лук очищают, шинкуют и пассеруют в том же масле вместе с лавровым листом и гвоздикой. Вливают бульон и вино, добавляют душистый перец и варят 10 минут на слабом огне,

после чего бульон процеживают. Окорочка заливают бульоном, варят 20 минут, после чего отделяют мясо от костей, а бульон еще раз процеживают, кладут в него мелко нарезанные грибы и варят их до готовности.

Муку пассеруют в сливочном масле, вливают горячий бульон, помешивая, доводят его на небольшом огне до консистенции жидкой сметаны, добавляют лимонный сок.

Грибы и куриное мясо поливают грибным соусом и подают к столу.

Котлета по-киевски

Ингредиенты

Филе куриное с косточкой – 350 г, масло сливочное – 80 г, масло топленое – 100 г, бульон – 50 г, сухари панировочные, соль.

Способ приготовления

Куриное филе с косточкой отбивают в ровный пласт. На середину пласта кладут кусок холодного сливочного масла и закрывают его со всех сторон с помощью ножа. Котлету солят, панируют в сухарях, обмакивают в бульон и еще раз панируют в сухарях. Жарят во фритюре 3-4 минуты, затем перекладывают на противень и доводят до готовности в духовке.

Котлеты «Пожарские»

Ингредиенты

Филе куриное – 1 кг, хлеб белый – 100 г, молоко – 100 г, масло растительное – 4 ст. ложки, сухари панировочные – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Куриное филе промывают, нарезают небольшими кусочками, пропускают через мясорубку, добавляют размоченный в молоке хлеб и еще раз пропускают через мясорубку. Приготовленный фарш солят, формуют котлеты, обваливают их в панировочных сухарях и жарят с обеих сторон в растительном масле до образования золотистой корочки. Затем котлеты перекладывают в огнеупорную форму и ставят на 5-7 минут в хорошо разогретую духовку.

Котлеты куриные диетические

Ингредиенты

Филе куриное – 1 кг, бульон куриный – 200 г, хлеб белый – 100 г, молоко – 100 г, масло сливочное – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Куриное филе без кожи промывают, нарезают небольшими кусочками, пропускают через мясорубку, добавляют размоченный в молоке хлеб и еще раз пропускают через мясорубку. Фарш солят, формуют из него небольшие котлеты, укладывают в один ряд в смазанный маслом сотейник, заливают бульоном и готовят, накрыв крышкой, 15-20 минут.

Курица в сметане

Ингредиенты

Тушка курицы, сметана – 150 г, масло сливочное – 2 ст. ложки, яйца – 2 шт., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Курицу промывают, разрубают на порционные куски, обжаривают на сковороде в сливочном масле, солят и перчат. Накрывают сковороду крышкой и тушат курицу на небольшом огне в течение 25-35 минут.

Яйца взбивают, смешивают со сметаной, добавляют в сковороду с курицей и доводят до кипения при постоянном помешивании.

Готовую курицу раскладывают по тарелкам, поливают сметанно-яичным соусом и подают к столу.

Курица с яйцами

Ингредиенты

Сыр – 300 г, филе куриное – 200 г, масло сливочное – 100 г, яйца – 6 шт., листья салата – 12 шт., огурцы – 3 шт., помидоры – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., сметана – 2 ст. ложки, масло растительное, соль, перец.

Способ приготовления

Помидоры и огурцы моют, нарезают ломтиками. Лук чистят и шинкуют.

Яйца отваривают, очищают и разрезают поперек на две части. Желтки растирают со сливочным маслом и тертым сыром. В полученную смесь добавляют сметану и растирают до получения однородной массы. По вкусу добавляют соль и перец. У каждой

половинки белков срезают часть дна, чтобы яйца можно было поставить.

Куриное филе жарят на растительном масле до золотистой корочки.

На дно плоского блюда кладут листья салата, на каждый из них выкладывают по половинке яичного белка. Смесь из сыра, желтков и сметаны перекладывают в кондитерский мешочек и выдавливают на каждый белок. Сверху украшают ломтиками помидоров. По краям блюда раскладывают куски жареного куриного филе с дольками огурцов. В середину блюда горкой выкладывают дольки помидоров, огурцов и измельченный лук.

Цыпленок, тушенный с яблоками

Ингредиенты

Тушка цыпленка, масло сливочное – 50 г, бульон мясной – 0,5 стакана, яблоки сладкие – 4 шт., лук репчатый – 1 шт., соус томатный острый – 2 ст. ложки, мука – 1 ст. ложка, соль, перец.

Способ приготовления

Лук очищают, нарезают полукольцами и жарят на сливочном масле (25 г). Добавляют просеянную муку, томатный соус, бульон, соль, перец и тушат 5 минут.

Тушку цыпленка разрезают на две части вдоль хребта, смазывают сливочным маслом и раскладывают на противне. Яблоки моют, разрезают на 4-6 частей и выкладывают на цыпленка.

Цыпленка жарят в духовом шкафу до образования золотистой корочки, затем вливают на противень луковый соус и тушат еще 20 минут.

Цыпленок на противне

Ингредиенты

Тушка цыпленка, вино белое сухое – 30 мл, чеснок – 6 долек, лук репчатый – 1 шт., масло сливочное – 1 ст. ложка, зелень петрушки измельченная – 1 ст. ложка, соль по вкусу, перец красный молотый – 1 ч. ложка.

Способ приготовления

Тушку цыпленка разрубают пополам, промывают и кладут в посуду разрубленной частью кверху. Затем посыпают мелко нарезанным луком, измельченным чесноком, частью перца, зеленью петрушки, солят, заливают вином и оставляют на 1 час.

Затем каждую половинку цыпленка кладут на разогретый и смазанный маслом противень и обжаривают с обеих сторон. Перед подачей к столу готового цыпленка еще раз посыпают молотым перцем и поливают выделившимся при жаренье соком.

Куриное филе с зеленой фасолью

Ингредиенты

Филе курицы – 400 г, фасоль стручковая зеленая – 2 стакана, лук репчатый – 2 шт., помидоры – 2 шт., чеснок – 2 дольки, масло растительное – 2 ст. ложки, зелень петрушки и кинзы, специи по вкусу, соль, перец.

Способ приготовления

Филе курицы нарезают небольшими кусочками, жарят до золотистой корочки на растительном масле и перекладывают в емкость для тушения.

Зеленые стручки фасоли перебирают и ломают на 2-3 части, удаляя твердые нитевидные части. Фасоль варят в небольшом количестве воды до готовности (стручок должен легко разламываться ложкой). На растительном масле, в котором жарилось куриное мясо, жарят тонко нарезанный лук с помидорами, добавляют нашинкованную зелень, чеснок, специи, соль, перец и все перемешивают.

Обжаренные овощи перекладывают в емкость с курицей, добавляют отваренные стручки фасоли, немного воды или бульона, так чтобы они слегка покрывали продукты, и тушат в течение 10-15 минут.

Курица под горчичным соусом

Ингредиенты

Тушка курицы, бульон куриный – 200 г, сметана – 100 г, желтки яичные – 2 шт., масло оливковое – 2 ст. ложки, мука – 1 ч. ложка, горчица – 1 ч. ложка, сахар – 1 ч. ложка, уксус – 1 ч. ложка, масло сливочное -

1 ч. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленную тушку курицы разрезают на порционные кусочки, натирают солью, смазывают оливковым маслом, ставят в разогретую духовку и жарят до готовности, периодически поливая выделяющимся в процессе жаренья соком.

Муку жарят на сливочном масле, добавляют куриный бульон,

уксус, сметану и горчицу. Размешивают и доводят до кипения. Желтки растирают с небольшим количеством соуса, вливают в оставшийся соус, добавляют соль и сахар и варят на медленном огне до загустения.

Кусочки курицы выкладывают на блюдо, поливают соусом и подают к столу.

Шашлык из курицы острый

Ингредиенты

Мясо куриное белое – 1 кг, лук репчатый – 100 г, масло растительное – 100 мл, сок лимонный – 50 г, паприка молотая – 5 г, карри, имбирь сушеный, перец кайенский – по 3 г, чеснок – 2 дольки, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

В блендере измельчают очищенные репчатый лук и чеснок, добавляют растительное масло, лимонный сок, специи и соль. В полученную смесь кладут нарезанное небольшими кубиками куриное мясо и выдерживают

в прохладном месте в течение 1 часа.

Затем нанизывают кусочки курицы на деревянные шпажки и жарят на сковороде в растительном масле до образования золотистой корочки.

Готовый шашлык посыпают измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

Шашлык из курицы с яблоками и ананасами

Ингредиенты

Филе куриное – 500 г, яблоки – 500 г, ананасы консервированные – 150 г, лук репчатый красный – 50 г, помидоры – 50 г, масло растительное – 50 мл, карри (порошок) – 10 г, зелень укропа, петрушки и кинзы – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Куриное филе промывают и нарезают кусочками. На шампуры нанизывают вперемежку нарезанный кольцами репчатый лук, разрезанные на части яблоки, ломтики ананасов и подготовленные кусочки курицы. Растительное масло смешивают с солью и карри. Шашлык поливают полученной смесью и жарят над раскаленными углями до готовности.

К столу шашлык подают на шампурах, украсив кружочками

помидоров, измельченным укропом и веточками кинзы и петрушки.

Шашлык из курицы в сметане

Ингредиенты

Курица – 1 кг, сметана – 350 г, базилик сушеный – 5 г, зелень базилика – 1 веточка, соль, перец красный и черный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Курицу промывают, нарезают небольшими кусочками и кладут в эмалированную емкость. Посыпают сушеным базиликом, солью и перцем, заливают сметаной и оставляют в прохладном месте на 3-4 часа.

Затем нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности. После этого шашлык снимают с шампуров и подают к столу, украсив листиками базилика.

Шашлык из курицы с грибами

Ингредиенты

Филе куриное – 500 г, грибы белые или подосиновики – 500 г, уксус винный белый – 50 мл, масло растительное – 30 мл, зелень сельдерея – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Куриное филе нарезают небольшими кусочками. Грибы промывают, обрезают ножки и бланшируют в подсоленной воде в течение 3-4 минут.

Затем кусочки куриного филе и шляпки грибов нанизывают вперемежку на шампуры, смазывают растительным маслом, солят, перчат и жарят над раскаленными углями до готовности.

К столу шашлык подают на шампурах, сбрызнув уксусом и украсив веточками сельдерея.

Шашлык «Минутка»

Ингредиенты:

Филе куриное – 500 г, фасоль стручковая – 250 г, лук репчатый – 60 г, масло растительное – 30 г, масло сливочное – 20 г, уксус винный белый – 30 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Куриное филе нарезают небольшими кубиками, солят, перчат, сбрызгивают винным уксусом и маринуют в течение 10-15 минут. Затем нанизывают кусочки курицы на деревянные шпажки и жарят на сковороде в растительном масле.

Лук чистят, нарезают кольцами и пассеруют в сливочном масле. Фасоль (можно взять замороженную) отваривают в подсоленной воде.

Готовый шашлык подают к столу, украсив пассерованным луком, с гарниром из вареной фасоли.

Индейка с абрикосами

Ингредиенты

Мясо индейки – 500-750 г, абрикосы без косточек – 200 г, мука пшеничная – 20 г, сок томатный – 100 мл, вино белое сухое – 100 мл, лук репчатый – 2-3 шт., чеснок – 3-4 дольки, лист лавровый – 3 шт., масло сливочное – 4 ст. ложки, сахар – 1 ч. ложка, корица – 0,5 ч. ложки, уксус винный – 1 ч. ложка, зелень укропа и петрушки измельченная – 1 ст. ложка, соль по вкусу, перец красный молотый – 0,25 ч. ложки.

Способ приготовления

Мясо индейки промывают, нарезают кусками размером 3 х 4 см, обжаривают в сливочном масле (2 ст. ложки) и выкладывают в кастрюлю. Лук очищают, мелко нарезают, пассеруют в масле и соединяют с томатным соком, сахаром, перцем, корицей и вином.

К мясу индейки добавляют лук с томатным соком, вином и специями и тушат 30 минут. Затем кладут абрикосы, пассерованную муку, разведенную в винном уксусе, лавровый лист, соль и тушат еще 10-12 минут на слабом огне. За несколько минут до готовности добавляют измельченный чеснок и зелень укропа и петрушки, снимают блюдо с огня и дают постоять 5-6 минут.

Колбаски из индейки с сыром

Ингредиенты

Мясо индейки – 1 кг, сыр тертый – 50 г, мука пшеничная или сухари молотые – 50 г, яйца – 5 шт., чеснок – 2-3 дольки, масло сливочное – 8 ст. ложек, молоко – 2 ст. ложки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо индейки промывают, пропускают через мясорубку,

добавляют яйца, тертый сыр, растопленное сливочное масло (половину предусмотренной в рецепте нормы), молоко, соль, перец, растертый чеснок, все тщательно перемешивают и формуют колбаски. Обваливают их в муке или молотых сухарях и обжаривают в оставшейся части сливочного масла.

Фаршированная индейка

Ингредиенты

Индейка – 1 шт., мука пшеничная – 50 г, дрожжи – 20 г, картофель – 6 шт., яйца – 2 шт., помидоры – 3 шт., огурец – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., укроп – 5-6 веточек, горошек зеленый – 3 ст. ложки, молоко – 4 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, масло растительное – 300 г, сухари панировочные – 1 ст. ложка, зелень петрушки измельченная – 1 ст. ложка, карри – 1 ч. ложка, майоран – 1 ч. ложка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Индейку промывают, через отверстие среднего размера удаляют потроха, тщательно промывают их, затем нарезают маленькими кубиками, смешивают с очищенным измельченным луком, яйцами, специями (половину предусмотренной в рецепте нормы) и панировочными сухарями, заливают разведенными в теплом молоке дрожжами, добавляют муку и замешивают тесто.

Тушку индейки натирают оставшимися специями снаружи и изнутри, солят и начиняют тестом. Затем отверстие зашивают, индейку выкладывают на смазанный сливочным маслом противень и пекут в духовом шкафу в течение 2,5-3 часов. Время приготовления может варьироваться в зависимости от величины птицы.

Во время жаренья периодически поливают индейку образующимся соком. Готовую птицу перекладывают на блюдо, вокруг нее размещают жаренный во фритюре картофель. Перед подачей к столу индейку украшают ломтиками помидоров и огурца, измельченной зеленью укропа, петрушки и горошком.

Шашлык из индейки

Ингредиенты

Филе индейки – 500 г, майонез – 150 г, карри (порошок) – 5 г, розмарин – 1 веточка, зелень укропа и кинзы – по 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Филе индейки нарезают небольшими кусочками и кладут в неглубокую емкость. Мясо птицы солят, посыпают перцем, добавляют карри измельченные листья розмарина.

Все ингредиенты перемешивают и полученную массу заливают майонезом. Филе выдерживают в маринаде, поставив в холодное место, в течение 1 часа.

Замаринованное мясо нанизывают на шпажки и жарят над раскаленными углями до образования золотистой корочки.

К столу шашлык подают, сняв со шпажек и украсив веточками укропа и кинзы.

Шашлык из индейки с белыми грибами

Ингредиенты

Мясо индейки – 1 кг, грибы белые – 500 г, лук репчатый – 150 г, уксус винный красный – 30 мл, зелень базилика и петрушки – по 1 пучку, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо индейки промывают, нарезают небольшими кусочками, складывают в эмалированную миску, солят, перчат, сбрызгивают винным уксусом, добавляют нарезанный кольцами репчатый лук и перемешивают. Маринуют индейку 30-40 минут.

Белые грибы промывают и бланшируют в подсоленной воде 4-5 минут. Затем кусочки индейки, белые грибы и кольца лука нанизывают вперемежку на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности, периодически поворачивая шашлык и сбрызгивая его маринадом.

Готовый шашлык перекладывают на блюдо, украшают веточками базилика и петрушки и подают к столу.

Шашлык из индейки в апельсиновом маринаде

Ингредиенты

Филе индейки – 500 г, сок апельсиновый – 200 г, масло топленое – 50 г, кальвадос – 50 мл, сахар – 20 г, зелень петрушки – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Филе индейки нарезают небольшими кусочками и маринуют в смеси апельсинового сока, кадьвадоса, сахара, соли и перца в течение 1 часа. Затем кусочки индейки нанизывают на деревянные шпажки и жарят на сковороде в топленом масле до готовности. После этого добавляют в сковороду маринад,

накрывают крышкой и тушат на небольшом огне 2-3 минуты.

Готовый шашлык выкладывают на блюдо, посыпают измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

Гусь под грибным соусом

Ингредиенты

Тушка гуся, сметана – 300 г, мука – 100 г, грибы белые – 100 г, масло сливочное – 70 г, морковь – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., лук зеленый – 0,5 пучка, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, лист лавровый – 1 шт., соль, перец черный горошком.

Способ приготовления

Тушку гуся нарезают порционными кусками, кладут в кастрюлю вместе с очищенными и нарубленными корнем петрушки, морковью, перцем, лавровым листом. Заливают водой так, чтобы она слегка покрывала продукты, добавляют соль, варят до готовности.

Для приготовления соуса размягченное сливочное масло смешивают с мукой, разводят бульоном, в котором варился гусь, добавляют мелко нарезанные грибы и сметану и доводят до кипения на слабом огне, постоянно помешивая. Куски гуся поливают соусом, украшают зеленым луком, укропом и петрушкой и подают к столу.

«Хмельной» гусь

Ингредиенты

Тушка гуся, фасоль белая – 100 г, вино красное – 200 мл, вода – 200 мл, лук репчатый – 1-2 шт., свекла – 4-5 шт., ягоды можжевельника – 4 шт., лист лавровый – 2 шт., сметана – 5 ст. ложек, масло топленое – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

В глубокой чашке смешивают вино с водой, кладут лавровый лист и ягоды можжевельника и замачивают в приготовленном маринаде фасоль на 10 часов.

Тушку гуся нарезают порционными кусками и жарят их на сковороде в разогретом масле до золотистой корочки. После этого кусочки птицы вынимают и на этом масле пассеруют свеклу, нарезанную соломкой, и лук, нарезанный кубиками. К овощам добавляют фасоль с маринадом, перец, соль, сверху выкладывают гусиное мясо.

Мясо и овощи тушат на слабом огне под закрытой крышкой в течение 50 минут. Кусочки готовой птицы и фасоль с маринадом, из которого удалены ягоды можжевельника и лавровый лист, выкладывают на тарелку, поливают сметаной и посыпают измельченной зеленью петрушки. Блюдо подают к столу с картофельным пюре.

Гусиное рагу с черносливом

Ингредиенты

Жаркое из гуся – 500 г, бульон мясной – 400 мл, мука пшеничная – 30 г, вино красное – 50 мл, яблоки кислые – 2 шт., чернослив – 4-5 шт., масло сливочное – 1 ст. ложка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Чернослив обдают кипятком, дают остыть и откидывают на дуршлаг. Муку обжаривают в сливочном масле, затем небольшими порциями добавляют в нее мясной бульон и доводят до кипения.

Жаркое нарезают порционными кусками, кладут в неглубокую сковороду и заливают приготовленным соусом. Добавляют перец, соль, чернослив и тушат соус до загустения. За 15 минут до готовности добавляют вино и очищенные, мелко нарезанные яблоки.

Утка, фаршированная гречневой крупой

Ингредиенты

Утка – 1 шт., потроха утиные – 500 г, крупа гречневая – 300 г, вино белое – 200 мл, лимон – 1 шт., маслины – 10 шт., яблоки – 5 шт., сливы маринованные – 5 шт., желе – 10 кубиков, капуста соленая – 1 ст. ложка, жир – 4 ст. ложки, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Птицу потрошат, тщательно промывают и начиняют фаршем из отваренной в соленой воде гречневой крупы, измельченных утиных потрохов и 2 ст. ложки жира. Затем фарш солят, перчат и зашивают отверстие в тушке нитками. Утку натирают солью, поливают лимонным соком, выкладывают на смазанный жиром противень, поливают белым вином и ставят в предварительно разогретый духовой шкаф. Через каждые 10 минут утку поливают соком, образующимся при жаренье. Через 1,5 часа птица готова.

Жареную утку выкладывают на блюдо, заливают оставшимся на противне соком, смешанным с маринованными сливами и соленой капустой. Перед подачей к столу птицу украшают маслинами, тертыми яблоками, кубиками желе и измельченной зеленью петрушки.

Утка с медом

Ингредиенты

Тушка утки, вода – 100 мл, мед – 4 ст. ложки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленную тушку утки обдают кипятком, дают ей обсохнуть и натирают изнутри солью и перцем. В горячей воде разводят мед, получившимся сладким сиропом обливают тушку, дают ей обсохнуть, еще раз обливают сиропом и кладут на решетку гриля или духовки.

Утку жарят в течение 50-60 минут, регулярно смазывая ее медовым сиропом. За 10 минут до готовности тушку птицы вынимают, смазывают медом и снова ставят в духовку. Готовую птицу подают к столу, не разрезая.

Утка, жаренная в казане

Ингредиенты

Тушка утки, вода – 75 мл, лук репчатый – 3 шт., жир – 4 ст. ложки, укроп – 1 пучок, базилик – 1 пучок, майоран – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Тушку птицы нарезают порционными кусками, солят, перчат, кладут в казан и обжаривают в раскаленном жире вместе с нашинкованным луком. Затем добавляют часть мелко нарезанной зелени укропа, базилика и майорана, доливают воду, закрывают крышкой и тушат птицу до готовности на слабом огне. Перед подачей к столу утку посыпают оставшейся частью измельченной зелени укропа, базилика и майорана.

Шашлык из утки

Ингредиенты

Мясо утиное – 500 г, лук репчатый – 100 г, помидоры – 100 г,

уксус винный белый – 30 мл, зелень петрушки – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Утиное мясо нарезают небольшими кусочками, очищенный репчатый лук – кольцами. Продукты слоями укладывают в эмалированную кастрюлю, посыпают солью и перцем, сбрызгивают винным уксусом и маринуют в течение 2-3 часов.

Затем нанизывают кусочки утиного мяса на шампуры вперемежку с кольцами лука и жарят над раскаленными углями до готовности.

К столу шашлык подают горячим, украсив веточками петрушки и дольками помидоров.

Шашлык из утки в брусничном маринаде

Ингредиенты

Мясо утиное – 1 кг, брусника – 200 г, лук репчатый – 100 г, вино белое сухое – 100 мл, масло сливочное – 50 г, сахар – 20 г, корица – 3 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Утку промывают, нарезают порционными кусками и укладывают в неглубокую эмалированную емкость, пересыпая измельченным репчатым луком. Бруснику измельчают в блендере, добавляют белое вино, сахар, корицу, соль и перец. Полученной смесью заливают утку и маринуют в течение 3-4 часов.

Затем кусочки утки нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности. Маринад процеживают сквозь сито, выливают в сотейник, добавляют сливочное масло и варят на небольшом огне до загустения, постоянно помешивая.

Готовый шашлык поливают брусничным маринадом и подают к столу.

Куропатки, жаренные на костре

Ингредиенты

Тушки куропаток – 4-5 шт., сало ветчинное – 400 г, масло растительное – 50 мл, листья лопуха, пряности, соль по вкусу.

Способ приготовления

Тщательно промывают тушки куропаток, слегка поджаривают над раскаленными углями костра, смазав каждую из них ветчинным салом.

Затем нашпиговывают грудки и ножки, посыпают солью и пряностями. Насаживают тушки на вертел и, смазав маслом, вновь жарят над углями.

Горячие тушки оборачивают листьями лопуха и выдерживают в течение 3-5 минут.

Рябчики по-охотничьи

Ингредиенты

Тушки рябчиков – 2-3 шт., ягоды брусники – 200 г, сало – 100 г, масло растительное – 50 мл, масло сливочное – 10 г, сахар-рафинад, листья лопуха.

Способ приготовления

В подготовленные тушки рябчиков кладут сливочное масло, по кусочку сахара, ягоды брусники и закрепляют разрезы деревянными шпажками. Мясо рябчиков шпигуют салом. Тушки смазывают растительным маслом и, насадив на шампуры, жарят, периодически переворачивая, над костром.

Готовых рябчиков оборачивают листьями лопуха и выдерживают в течение 3-6 минут. Листья придадут мясу приятный аромат и сладковатый привкус.

Блюда из рыбы

Рыба отварная

Ингредиенты

Рыба речная – 1 кг, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., лист лавровый – 1 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, зелень укропа измельченная – 2 ст. ложки, соль, перец черный горошком – 3 шт.

Способ приготовления

Рыбу чистят, удаляют внутренности, промывают, нарезают порционными кусками и укладывают в кастрюлю. Добавляют очищенные морковь, лук и корень петрушки, заливают горячей водой так, чтобы она слегка покрывала рыбу, доводят до кипения и снимают пену. Добавляют лавровый лист, соль и перец, варят на небольшом огне 20 минут.

Готовую рыбу вынимают, поливают растопленным сливочным маслом, посыпают зеленью и подают к столу вместе с процеженным бульоном.

Сом отварной с картофелем

Ингредиенты

Филе сома – 800 г, картофель – 500 г, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., лист лавровый – 1 шт., зелень петрушки измельченная – 2 ст. ложки, соль, перец черный горошком – 3 шт.

Способ приготовления

Рыбу промывают и нарезают порционными кусками. Кладут в кастрюлю вместе с очищенными и нарезанными кусочками морковью, луком и корнем петрушки, заливают водой и варят 15-20 минут. В конце варки добавляют в бульон соль, лавровый лист и перец. Картофель очищают, разрезают на половинки и отваривают в отдельной кастрюле в подсоленной воде.

Готовую рыбу вынимают из бульона, гарнируют отварным картофелем, посыпают зеленью и подают к столу.

Судак отварной с картофелем и шпиком

Ингредиенты

Судак – 1 кг, картофель – 800 г, шпик – 100 г, лук репчатый – 1 шт., соль по вкусу.

Способ приготовления

Шпик нарезают небольшими кусочками, кладут в сотейник и жарят на небольшом огне вместе с измельченным луком 5 минут. Затем кладут сверху предварительно очищенный и нарезанный кружочками картофель, накрывают крышкой и тушат 10 минут.

Судака чистят, удаляют внутренности и кости, промывают и нарезают порционными кусками.

Куски рыбы выкладывают на овощи, доливают воду так, чтобы она слегка покрывала продукты, солят и варят до готовности.

Судак отварной с яйцами

Ингредиенты

Судак – 800 г, яйца вареные – 2 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., лист лавровый – 1 шт., масло сливочное – 3 ст. ложки, зелень петрушки измельченная – 2 ст. ложки, соль, перец черный горошком – 3 шт.

Способ приготовления

Рыбу промывают и нарезают порционными кусками. Кладут в кастрюлю вместе с очищенными и нарезанными кусочками морковью, луком и корнем петрушки, заливают водой и варят 15-20 минут. В конце варки добавляют в бульон соль, лавровый лист и перец.

Готовую рыбу вынимают из бульона, поливают растопленным сливочным маслом, посыпают мелко нарубленными яйцами и зеленью и подают к столу.

Зубатка отварная в белом соусе

Ингредиенты

Зубатка – 800 г, морковь – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., корень сельдерея – 1 шт., лист лавровый – 1 шт., мука – 2 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложка, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Рыбу промывают, нарезают порционными кусками, укладывают в кастрюлю, заливают горячей водой так, чтобы она

слегка покрывала рыбу, доводят до кипения и снимают пену.

Кладут в бульон очищенные и нарезанные кусочками лук, морковь и коренья, варят 25 минут. За 5 минут до окончания варки добавляют соль, лавровый лист и перец.

Готовую рыбу вынимают шумовкой, бульон процеживают.

Муку пассеруют в сливочном масле, добавляют 1 стакан рыбного бульона и лимонный сок, хорошо размешивают и доводят до кипения.

Отварную рыбу раскладывают по тарелкам, поливают приготовленным соусом, посыпают измельченной зеленью укропа и петрушки и подают к столу.

Треска отварная

Ингредиенты

Треска – 800 г, морковь – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., корень сельдерея – 1 шт., лимон – 1 шт., лист лавровый – 1 шт., зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль, перец черный молотый, перец душистый горошком по вкусу.

Способ приготовления

Рыбу промывают, нарезают порционными кусками, укладывают в кастрюлю, заливают горячей водой так, чтобы она слегка покрывала рыбу, доводят до кипения и снимают пену. Кладут в бульон очищенные и нарезанные кусочками лук, морковь и коренья, варят 25 минут. За 5 минут до окончания варки добавляют соль, лавровый лист и перец.

Готовую рыбу вынимают шумовкой, украшают дольками лимона и веточками зелени и подают к столу.

Треска отварная в томатном соусе

Ингредиенты

Треска – 800 г, морковь – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., корень сельдерея – 1 шт., лист лавровый – 1 шт., мука – 2 ст. ложки, паста томатная – 2 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Рыбу промывают, нарезают порционными кусками, укладывают в кастрюлю, заливают горячей водой так, чтобы она слегка покрывала рыбу, доводят до кипения и снимают пену. Кладут в бульон очищенные и нарезанные кусочками лук, морковь и коренья, варят 25 минут. За 5 минут до окончания

варки добавляют соль, лавровый лист и перец. Готовую рыбу вынимают шумовкой, бульон процеживают.

Муку пассеруют в сливочном масле, добавляют томатную пасту и 1 стакан рыбного бульона, хорошо размешивают и доводят до кипения. Отварную треску раскладывают по тарелкам, поливают приготовленным соусом и подают к столу.

Скумбрия отварная с зеленой фасолью

Ингредиенты

Скумбрия – 600 г, фасоль зеленая стручковая – 500 г, лук – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Скумбрию промывают, нарезают порционными кусками, солят и перчат. Лук очищают, мелко нарезают, укладывают в смазанный маслом сотейник, сверху кладут куски рыбы и доливают воду так, чтобы она слегка покрывала продукты. Варят 15-20 минут.

Стручковую фасоль моют, нарезают кусочками длиной 3-4 см, отваривают в подсоленной воде и откидывают на сито.

Готовую рыбу раскладывают по тарелкам, гарнируют фасолью, посыпают измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

Камбала отварная в остром соусе

Ингредиенты

Камбала – 1 кг, морковь – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., корень петрушки – 1 шт., корень сельдерея – 1 шт., лист лавровый – 1 шт., мука – 2 ст. ложки, паста томатная – 2 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, кориандр – 0,5 ч. ложки, тмин – 0,5 ч. ложки, карри – 0,5 ч. ложки, соль и перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Рыбу чистят, промывают, нарезают порционными кусками, укладывают в кастрюлю, заливают горячей водой так, чтобы она слегка покрывала рыбу, доводят до кипения и снимают пену. Кладут в бульон очищенные и нарезанные кусочками лук, морковь и коренья, варят 25 минут. За 5 минут до окончания варки добавляют соль, лавровый лист и перец. Готовую рыбу вынимают шумовкой, бульон процеживают. Муку пассеруют в

сливочном масле, добавляют томатную пасту, кориандр, тмин, карри и перец, вливают 1 стакан рыбного бульона, хорошо размешивают и варят на небольшом огне 5 минут.

Готовую камбалу раскладывают по тарелкам, поливают соусом и подают к столу.

Жареная рыба с редькой

Ингредиенты

Рыба речная – 1 кг, мука – 1 ст. ложка, масло растительное – 2 ст. ложки, помидоры – 3 шт., перец сладкий – 3 шт., редька – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., паста томатная – 1 ст. ложка, зелень петрушки и укропа – 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Почищенную и выпотрошенную рыбу нарезают порционными кусками, солят, перчат, обваливают в муке и жарят в глубокой сковороде на растительном масле. Редьку очищают, мелко нарезают или натирают и тушат на растительном масле вместе с нарезанным колечками репчатым луком, нарезанным соломкой сладким перцем и томатной пастой, соус солят. Перед подачей к столу в рыбу добавляют подготовленную массу, посыпают мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки, украшают дольками помидоров.

Навага жареная с помидорами и огурцами

Ингредиенты

Навага – 1 кг, помидоры – 3 шт., огурцы – 3 шт., мука – 2 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Рыбу промывают, нарезают порционными кусками, солят, перчат, обваливают в муке и жарят в глубокой сковороде на растительном масле. Готовую рыбу посыпают мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки, гарнируют дольками помидоров и кружочками огурцов и подают к столу.

Пикша в томате

Ингредиенты

Пикша – 1 кг, бульон рыбный – 100 мл, мука – 2 ст. ложки,

масло растительное – 2 ст. ложки, кетчуп – 2 ст. ложки, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Рыбу нарезают порционными кусками, солят, перчат, обваливают в муке и жарят в глубокой сковороде на растительном масле. Добавляют кетчуп, бульон и тушат под крышкой 5 минут.

Готовую рыбу посыпают мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки и подают к столу.

Рыба жареная с корочкой

Ингредиенты

Рыба – 500 г, молоко – 100 г, мука – 2 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, зелень укропа, имбирь молотый, кориандр, соль и перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Рыбу очищают от чешуи, удаляют кости, промывают, нарезают порционными кусками и кладут в подсоленное молоко на 5-7 минут. Затем куски рыбы натирают пряностями, обваливают в муке и жарят в масле до образования хрустящей корочки.

Готовую рыбу украшают веточками укропа и подают к столу.

Сом под соусом из базилика

Ингредиенты

Сом – 1 кг, помидоры – 6 шт., масло растительное – 4 ст. ложки, уксус винный или сок лимонный – 2 ст. ложки, лук зеленый и базилик – по 1 пучку, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Рыбу промывают, удаляют кости, нарезают порционными кусками, кладут в эмалированную кастрюлю, сбрызгивают уксусом или лимонным соком и оставляют на 30 минут. Помидоры очищают от кожицы, нарезают кубиками, добавляют измельченный зеленый лук, соль и перец. Базилик смешивают с растительным маслом в блендере до пюреобразного состояния.

Рыбу жарят на решетке над углями до образования золотистой корочки по 4-5 минут с каждой стороны, время от времени поливая ее маринадом. Готовую рыбу перекладывают на большую тарелку, поливают соусом из базилика, гарнируют салатом из помидоров и подают к столу.

Рыба с грибами

Ингредиенты

Рыба – 1 кг, вода – 200 г, картофель – 5 шт., грибы белые – 3 шт., лук репчатый – 2 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, сметана – 1 ст. ложка, зелень укропа, петрушки и кинзы – по 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Рыбу очищают от чешуи, потрошат, промывают, отрезают головы, хвосты и плавники, нарезают порционными кусками.

Грибы мелко нарезают, кладут в кастрюлю, заливают водой и варят 20 минут, затем добавляют куски рыбы, нарезанный кольцами лук, растительное масло, солят, перчат и тушат 15 минут.

Добавляют нарезанный кубиками вареный картофель, сметану, мелко нарезанную зелень петрушки, укропа и кинзы и тушат еще 2-3 минуты.

Жареная рыба, фаршированная гречневой кашей

Ингредиенты

Рыба речная – 1 кг, каша гречневая – 4 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, чеснок – 4 дольки, карри – 1 ч. ложка, зелень петрушки, укропа и сельдерея, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Рыбу очищают от чешуи, потрошат и промывают. Чеснок мелко нарезают, смешивают половину его с гречневой кашей. Рыбу солят, перчат, натирают чесноком и карри, наполняют кашей и смазывают растительным маслом. Подготовленную таким образом рыбу заворачивают в фольгу и пекут в предварительно разогретой духовке до готовности.

Перед подачей к столу фольгу разворачивают, рыбу украшают веточками зелени.

Завиванец из судака

Ингредиенты

Судак – 700 г, лук репчатый – 100 г, грибы маринованные – 25 г, яйца вареные – 4 шт., огурец соленый – 1 шт., сметана – 2 ст. ложки, уксус 3%-ный – 1 ч. ложка, масло растительное – 1 ч. ложка, лист лавровый – 1 шт., горчица, зелень петрушки – 1 пучок, сахар, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Рыбу очищают от чешуи, потрошат промывают, отрезают голову, разрезают тушку вдоль и удаляют кости. 2 яйца мелко нарезают, смешивают с измельченной зеленью петрушки, солью и перцем. Полученную массу выкладывают на половинки рыбного филе, сворачивают рыбу трубочкой и перевязывают. В кипящую воду добавляют перец, лук, лавровый лист, затем кладут подготовленную рыбу, отваривают и охлаждают, не вынимая из бульона.

Отдельно готовят соус. Для этого желтки оставшихся яиц растирают, добавляют растительное масло, уксус, горчицу, сахар, соль. Смесь протирают через сито, соединяют со сметаной, мелко нарезанными грибами и соленым огурцом, перемешивают. Охлажденного судака нарезают порционными кусочками, украшают мелко нарезанными яичными белками и подают к столу с соусом.

Вареные раки с луком и морковью

Ингредиенты

Раки – 20 шт., вода – 2,5 л, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., зелень петрушки и укропа – по 1 пучку, лист лавровый – 2 шт., соль – 2 ст. ложки.

Способ приготовления

Раков промывают, кладут в кастрюлю, добавляют нарезанные морковь и лук, зелень, лавровый лист, соль, заливают кипящей водой и варят 10 минут.

Лещ, тушенный с лимоном

Ингредиенты

Лещ – 1 кг, сухари молотые – 200 г, масло сливочное – 3 ст. ложки, орех мускатный молотый – 1 ч. ложка, лист лавровый – 2 шт., лимон – 1 шт., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Рыбу очищают от чешуи, потрошат, промывают, нарезают кусочками, солят и перчат.

Голову, хвост и плавники кладут в кастрюлю, заливают небольшим количеством воды, добавляют лавровый лист, соль и перец, варят бульон и процеживают его.

Глубокую сковороду смазывают сливочным маслом, кладут в нее куски рыбы, ломтики лимона, посыпают молотым мускатным

орехом и молотыми сухарями, снова кладут слой рыбы, лимона и т. д. Затем вливают бульон и варят рыбу до готовности.

Жареная камбала

Ингредиенты

Камбала – 1 кг, яблоки – 3 шт., дыня – 0,5 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложка, шафран, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Камбалу чистят, потрошат и удаляют кости. Филе нарезают кусочками шириной 3 см и длиной 6 см, поливают лимонным соком, солят, посыпают шафраном и перцем. Яблоки моют, разрезают на 4 части и удаляют сердцевину.

Дыню очищают, удаляют семена и нарезают кусочками толщиной 1,5 см. Филе камбалы и фрукты нанизывают на шампуры, рыбу поливают растительным маслом и запекают в духовом шкафу.

Галки рыбные

Ингредиенты

Филе рыбы – 200 г, лук репчатый – 1 шт., молоко или вода – 3 ст. ложки, крахмал – 1 ст. ложка, зелень укропа, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Филе рыбы пропускают через мясорубку вместе с луком, добавляют крахмал, соль, перец, молоко или воду и перемешивают. Формуют клецки, варят их в соленой воде, вынимают шумовкой, посыпают измельченной зеленью укропа и подают к столу.

Мидии в соусе

Ингредиенты

Мидии – 25 шт., масло сливочное – 3 ст. ложки, мука – 2 ст. ложки, лук репчатый – 1 шт., лимон – 1 шт., лист лавровый – 1 шт., зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мидии в раковинах отваривают в воде с добавлением целой очищенной луковицы, лаврового листа и соли. Когда мидии

раскроются, их вынимают из отвара, освобождают от раковин и перекладывают в глубокую посуду. Муку растирают с маслом и добавляют бульон, в котором варились мидии. Полученную смесь кипятят в течение 10 минут, снимают с огня, заправляют соком лимона. Перед подачей к столу мидии заливают приготовленным соусом и посыпают измельченной зеленью петрушки.

Кальмары с рисом

Ингредиенты

Кальмары замороженные – 500 г, рис – 100 г, молоко – 50 г, масло сливочное – 3 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, мука – 2 ст. ложки, лук репчатый – 2 шт., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Кальмары размораживают, поместив их в теплую воду и подержав в ней 40 минут. Затем очищают от пленки, промывают в холодной воде, потрошат и снова тщательно промывают. Подготовленных таким образом кальмаров нарезают крупной соломкой, солят, обваливают в муке и обжаривают в разогретом растительном масле.

Рис варят до полуготовности, кладут в глиняный горшочек и смешивают с обжаренными кальмарами. Туда же добавляют нашинкованный и обжаренный в сливочном масле (2 ст. ложки) репчатый лук, вливают молоко, добавляют соль, перец и оставшееся сливочное масло. Закрывают горшочек крышкой и тушат на слабом огне до готовности.

Блюда из круп

Кукурузная каша с тыквой

Ингредиенты

Тыква – 1 кг, мука кукурузная – 3 стакана, вода – 0,5 стакана, масло сливочное – 3 ст. ложки, зелень и соль по вкусу.

Способ приготовления

Тыкву очищают от кожуры, нарезают кубиками, добавляют воду и соль и варят 10-15 минут. Затем засыпают кукурузную муку и, постоянно помешивая, доводят кашу до готовности.

Перед подачей к столу кашу раскладывают по пиалам, поливают растопленным сливочным маслом и посыпают измельченной зеленью.

Пшенная каша с тыквой

Ингредиенты

Пшено – 1 стакан, вода – 1,5 стакана, тыква – 300 г, соль по вкусу.

Способ приготовления

Тыкву моют, очищают от кожуры и удаляют семена. Мякоть нарезают кусками, кладут в кастрюлю, заливают водой и тушат 5 минут. Затем добавляют предварительно промытое пшено, соль и варят кашу до готовности. Снимают с огня, перемешивают, дают постоять в течение 10 минут и подают к столу.

Гречневая каша с молоком

Ингредиенты

Крупа гречневая – 2 стакана, вода – 3 стакана, молоко, соль по вкусу.

Способ приготовления

Воду наливают в кастрюлю, доводят до кипения, засыпают предварительно промытую гречневую крупу, солят и варят 15-20 минут, периодически помешивая. Готовую кашу охлаждают, раскладывают по тарелкам, заливают молоком и подают к столу.

Гречневая каша с салом

Ингредиенты

Крупа гречневая – 2 стакана, вода – 3 стакана, сало копченое – 200 г, лук репчатый – 2 шт., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Воду наливают в кастрюлю, доводят до кипения, засыпают предварительно промытую гречневую крупу, солят и варят 15-20 минут, периодически помешивая. Копченое сало нарезают тонкими полосками, кладут на сковороду, перчат и жарят на медленном огне 5-7 минут, затем добавляют нарезанный кольцами лук и готовят еще 3-5 минут.

Кашу смешивают с салом и поджаренным луком, раскладывают по тарелкам и подают к столу.

Гречневая каша с грибами

Ингредиенты

Крупа гречневая – 0,75 стакана, вода – 2 стакана, грибы – 100 г, масло сливочное – 3 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Грибы промывают, нарезают небольшими кусочками, кладут в сковороду и жарят 5-7 минут. Доливают воду, всыпают предварительно замоченную гречневую крупу, перемешивают, солят и варят до готовности.

Готовую кашу заправляют маслом, дают постоять 10 минут и подают к столу.

Гречневая каша с ливером

Ингредиенты

Крупа гречневая – 3 стакана, вода – 3,5 стакана, легкое – 200 г, сердце – 100 г, лук репчатый – 2 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Воду наливают в кастрюлю, доводят до кипения, засыпают предварительно промытую гречневую крупу, солят и варят 15-20 минут, периодически помешивая. Легкое и сердце промывают, отваривают в подсоленной воде, остужают и нарезают маленькими кусочками. Лук очищают, измельчают, пассеруют в растительном масле, добавляют кусочки легкого и сердца, жарят еще 5 минут, затем смешивают с гречневой кашей.

Рисовая каша с маслом

Ингредиенты

Рис – 1 стакан, вода – 2 стакана, масло сливочное – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Воду наливают в кастрюлю, добавляют соль и масло, доводят до кипения и всыпают предварительно промытый рис. Варят на небольшом огне до тех пор, пока вода не выкипит, затем накрывают кастрюлю крышкой и оставляют на 30-40 минут.

Рисовая каша молочная

Ингредиенты

Рис – 1 стакан, молоко – 1 л, масло сливочное – 3 ст. ложки, сахар – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Молоко подогревают, добавляют сахар и соль, засыпают предварительно промытый рис и варят кашу на слабом огне до готовности.

Кашу раскладывают по тарелкам, заправляют сливочным маслом и подают к столу.

Рис с шампиньонами

Ингредиенты

Шампиньоны – 200 г, рис – 1 стакан, вода – 2 стакана, масло растительное – 2 ст. ложки, сливки – 1 ст. ложка, зелень петрушки и укропа, соль, перец.

Способ приготовления

Шампиньоны тщательно промывают, нарезают и жарят на масле до золотистой корочки. Добавляют промытый рис, вливают воду, солят, перчат и тушат до полуготовности. Вливают сливки, перемешивают и тушат до готовности.

К столу блюдо подают, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Рисовая каша с кислым молоком

Ингредиенты

Вода – 4 стакана, рис – 2 стакана, молоко кислое – 1 стакан, масло сливочное – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Рис промывают, заливают водой и варят до готовности. Соль добавляют за 3-5 минут до окончания варки. Готовую кашу охлаждают, раскладывают по пиалам, поливают растопленным сливочным маслом.

Рис с овощами

Ингредиенты

Рис – 1 стакан, бульон мясной – 1,5 стакана, лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., чеснок – 1 долька, масло растительное – 1 ст. ложка, зелень петрушки, укропа и кинзы – по 0,5 пучка, имбирь молотый, соль, перец.

Способ приготовления

Лук очищают, нарезают кубиками, морковь – соломкой, чеснок мелко рубят. Кладут овощи в кастрюлю, добавляют масло и тушат 2-3 минуты под крышкой. Затем перемешивают, кладут промытый рис, вливают бульон, закрывают кастрюлю крышкой и варят еще 5-6 минут. Добавляют пряности, солят, перемешивают, накрывают крышкой и варят на среднем огне 5-7 минут. Дают настояться 10 минут, посыпают мелко нарезанной зеленью и подают к столу.

Запеканка из манной каши с яблоками

Ингредиенты

Молоко – 4 стакана, крупа манная – 1 стакан, яблоки – 2 шт., яйца – 2 шт., масло сливочное – 4 ст. ложки, сахар – 3 ст. ложки.

Способ приготовления

Из молока и манной крупы варят густую кашу, слегка остужают, добавляют яйца, масло (3 ст. ложки) и сахар. Яблоки моют, очищают, удаляют сердцевину и нарезают кубиками. Манную кашу смешивают с нарезанными яблоками, выкладывают в смазанную оставшимся маслом форму и ставят в предварительно разогретую духовку на 15 минут.

Готовую запеканку нарезают порционными кусками и подают к столу.

Запеканка из овсянки

Ингредиенты

Молоко – 3 стакана, крупа овсяная – 1 стакан, масло сливочное – 3 ст. ложки, сухари панировочные – 2 ст. ложки, сахар – 2 ст. ложки, пудра сахарная – 2 ст. ложки, яйцо – 1 шт.

Способ приготовления

Из молока и овсяной крупы варят густую кашу, остужают, смешивают с яйцом, сахаром и сливочным маслом (2 ст. ложки), выкладывают в форму, смазанную оставшимся сливочным маслом и посыпанную сухарями. Пекут в хорошо разогретой духовке до образования золотистой корочки. Готовую запеканку нарезают порционными кусками, посыпают сахарной пудрой и подают к столу.

Запеканка из пшенной каши с изюмом и финиками

Ингредиенты

Молоко – 3 стакана, крупа пшенная – 1 стакан, изюм без косточек – 100 г, финики – 100 г, яйца – 2 шт., масло сливочное – 3 ст. ложки, сахар -2 ст. ложки.

Способ приготовления

Из молока и пшенной крупы варят густую кашу, остужают, смешивают с яйцами, сахаром и сливочным маслом (2 ст. ложки). Изюм и финики промывают в теплой воде, обсушивают салфеткой. Из фиников удаляют косточки и нарезают маленькими кусочками. Подготовленные сухофрукты добавляют в кашу, хорошо перемешивают, выкладывают массу в форму, смазанную оставшимся сливочным маслом и ставят в разогретую духовку на 15 минут.

Готовую запеканку нарезают порционными кусками и подают к столу.

Крупеник

Ингредиенты

Каша гречневая – 400 г, творог – 200 г, сметана – 200 г, яйца – 2 шт., сахар – 2 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки.

Способ приготовления

Творог протирают через сито, смешивают с гречневой кашей, добавляют яйца, сметану (100 г) и сахар. Массу выкладывают в смазанную маслом форму и ставят в хорошо разогретую духовку на 15-20 минут.

Готовый крупеник нарезают порционными кусками, поливают оставшейся сметаной и подают к столу.

Биточки из пшенной каши с морковью

Ингредиенты

Каша пшенная – 300 г, сметана – 100 г, морковь – 4 шт., яйца – 2 шт., масло сливочное – 5 ст. ложек, сухари панировочные – 3 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь очищают и отваривают в подсоленной воде. Затем протирают через сито, смешивают с пшенной кашей, добавляют яйца и сливочное масло (2 ст. ложки). Из приготовленной массы формуют небольшие биточки, обваливают их в панировочных сухарях и обжаривают с двух сторон в оставшемся масле.

Готовые биточки поливают сметаной и подают к столу.

Биточки из рисовой каши с вишневым вареньем

Ингредиенты

Молоко – 5 стаканов, рис – 2 стакана, яйца – 3 шт., масло сливочное – 4 ст. ложки, сахар – 2 ст. ложки, мука – 2 ст. ложки, варенье вишневое.

Способ приготовления

Из молока и риса варят густую кашу, охлаждают, добавляют яйца и сахар, хорошо перемешивают. Из приготовленной массы формуют небольшие биточки, обваливают их в муке и обжаривают с двух сторон в сливочном масле.

Готовые биточки подают к столу с вишневым вареньем.

Пловы

Плов с барбарисом и айвой

Ингредиенты

Рис – 1 кг, баранина – 500 г, морковь – 400 г, сало курдючное – 250 г, айва – 2-3 шт., лук репчатый – 100 г, барбарис – 5 г, соль и перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

В разогретый казан или котел кладут курдючное сало и нагревают, пока оно не растопится. Затем кладут в сало нарезанный кольцами лук и жарят до коричневого цвета. После этого добавляют нарезанное небольшими кусочками мясо и поджаривают до появления румяной корочки, после чего добавляют морковь, нарезанную соломкой.

Айву очищают, разрезают на несколько частей, удаляют семена и несколько минут поджаривают вместе с мясом. После этого содержимое казана заливают водой, добавляют барбарис, соль и перец по вкусу и тушат в течение 50 минут на медленном огне.

После этого кладут в казан промытый рис, прибавляют огонь и тушат до тех пор, пока вся вода не испарится. Затем рис аккуратно сдвигают к середине казана, накрывают его крышкой и держат на медленном огне еще 30 минут.

Перед подачей к столу рис укладывают на большом блюде горкой, а айву и мясо выкладывают по краям.

Плов по-ферганski

Ингредиенты

Рис – 250 г, лук репчатый – 150 г, баранина или телятина – 150 г, морковь – 150 г, сало баранье – 60 г, зелень – 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Баранье сало растапливают в казане, затем снимают шкварки и нагревают. Нарезанный кольцами лук кладут в растопленное сало и жарят до коричневого цвета, затем добавляют нарезанное кусочками мясо и жарят, пока оно не зарумянится. После этого выкладывают в казан тонко нарезанную морковь и жарят все вместе 5-10 минут.

После этого в казан наливают воду так, чтобы она покрывала его содержимое на 5-7 см. Когда вода закипит, добавляют соль и перец по вкусу, накрывают казан крышкой и тушат на медленном огне 1 час. Когда мясо будет готово, в казан добавляют промытый рис, укладывая его ровным слоем, добавляют воды так, чтобы она покрывала рис на 2-3 см, прибавляют огонь и тушат до тех пор, пока вода не выкипит. После этого плов сдвигают к середине казана горкой, деревянной палочкой делают лунки в нескольких местах, накрывают плов крышкой и тушат еще 30 минут.

Перед подачей к столу плов выкладывают горкой на большое блюдо и посыпают мелко нарубленной зеленью.

Плов по-душанбински

Ингредиенты

Баранина – 200 г, сало курдючное – 40 г, лук репчатый – 150 г, яйцо – 1 шт., чеснок – 1 долька, рис – 200 г, лук репчатый – 100 г, морковь – 80 г, сало топленое – 70 г, зира, барбарис, зелень, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо нарезают небольшими кусочками и вместе с 20 г курдючного сала, репчатым луком и чесноком пропускают через мясорубку. Фарш солят, добавляют перец и тщательно перемешивают. После этого разделывают его на лепешки, на каждую кладут немного сваренного вкрутую и очищенного яйца, заворачивают конвертом и жарят на сковороде с оставшимся курдючным салом до полуготовности.

В сковороде растапливают топленое сало, кладут в него нарубленный репчатый лук (100 г), добавляют нарезанную соломкой морковь и обжаривают. Лук и морковь перекладывают в кастрюлю, заливают водой, сверху раскладывают мясные конверты с яйцом, солят, добавляют перец, зиру, барбарис, промытый рис и тушат на медленном огне. Когда вся вода выкипит, накрывают кастрюлю крышкой и доводят плов до готовности.

Перед подачей к столу выкладывают плов на блюдо, сверху него размещают разрезанные на несколько частей мясные конверты, посыпают измельченной зеленью.

Плов по-бухарски

Ингредиенты

Баранина – 120 г, рис – 120 г, морковь – 120 г, лук репчатый – 40 г, сало курдючное – 50 г, изюм – 40 г, соль по вкусу.

Способ приготовления

Баранину, нарезанную крупными кусками, отваривают в подсоленной воде. В бульон кладут рис, а также морковь и репчатый лук, нарезанные соломкой и пассерованные, изюм и варят. Когда рис будет готов, добавляют растопленное курдючное сало, размешивают и кладут рядами вперемежку с мясом, нарезанным тонкими ломтиками.

Плов с цыпленком

Ингредиенты

Цыпленок – 500-700 г, рис – 300 г, алыча – 200 г, сок гранатовый – 200 г, молоко – 100 г, каштаны – 100 г, масло сливочное – 100 г, лук репчатый – 50 г, орех миндальный – 20 г, корица – 5 г, чеснок – 2 дольки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

До половины кастрюли наливают кипяток. Сверху кастрюли завязывают салфетку из неплотного полотна или бязи, так чтобы она слегка прогибалась.

В салфетку засыпают промытый рис, кладут сверху сливочное масло, закрывают крышкой или опрокинутой тарелкой и ставят кастрюлю на сильный огонь. По мере испарения воды доливают кипяток в кастрюлю, не снимая салфетки. Каштаны прокаливают в духовке, уложив на противень, затем ошпаривают их кипятком, очищают от скорлупы и варят в молоке на очень медленном огне. Можно отварить каштаны и в воде, но в этом случае после прокаливания нужно сделать сверху в скорлупе крестообразный надрез, варить в течение 5-7 минут, затем слить воду, снять скорлупу и варить в небольшом количестве воды на медленном огне еще 20-25 минут. Сваренные каштаны слегка обжаривают в масле вместе с репчатым луком, алычой, рубленым миндалем, потом немного солят и добавляют измельченный чеснок.

Цыпленка натирают изнутри смесью соли, корицы и перца, плотно начиняют алычово-каштановой смесью, зашивают и жарят на вертеле, поливая гранатовым соком. Готового цыпленка делят на порции, начинку выкладывают отдельно, поливают все гранатовым соком. Рис подают отдельно.

К плову можно подать лук-порей, молодую зелень чеснока, кресс-салат, эстрагон, мяту.

Плов с бараниной, чесноком и базиликом

Ингредиенты

Рисовая каша – 100 г, бульон или вода – 100 мл, баранина – 70 г, масло сливочное – 30 г, сало курдючное или масло топленое – 30 г, лук репчатый – 25 г, базилик – 0,5 пучка, чеснок – 2-3 дольки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Баранину нарезают кусочками по 20-30 г и обжаривают на курдючном сале или топленом масле.

Затем кладут мясо в казан, добавляют репчатый лук, базилик, воду или бульон, соль и тушат при закрытой крышке. За несколько минут до готовности в плов добавляют мелко нарезанный чеснок.

Перед подачей к столу на тарелку выкладывают куски баранины с луком и соком, в котором они тушились, а рядом кладут рассыпчатую рисовую кашу, политую растопленным сливочным маслом.

Плов с сухофруктами

Ингредиенты

Баранина – 200 г, рис – 100 г, курага – 100 г, масло сливочное – 80 г, чернослив – 50 г, изюм – 40 г, яйцо – 1 шт., сахар – 10 г, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мякоть баранины нарезают кусочками, солят и жарят на слабом огне. Сушеные фрукты (изюм, курагу, чернослив) перебирают, тщательно моют в горячей воде, откидывают на сито, кладут в разогретую с маслом сковороду и, помешивая, хорошо прогревают. Добавляют сахар, обжаренную баранину, немного воды и все вместе тушат.

Рис варят до полуготовности в слегка подсоленной воде и откидывают на сито. Когда вода стечет, заправляют рис частью сливочного масла, взбитым яйцом и делят на 3 части. В кастрюлю с оставшимся растопленным маслом кладут часть риса, сверху – сухофрукты с мясом, снова рис, потом сухофрукты с мясом и опять рис. Кастрюлю ставят на водяную баню и доводят плов до готовности.